



Gesellschaft, Politik und Gesundheit

Bremen, Bad Zwischenahn und Bremerhaven



2025

wisoak.de





ArbeitnehmerkammerBremen



Dominic Bergner Geschäftsführer der wisoak



Peter Kruse Präsident der Arbeitnehmerkammer



Peer Rosenthal Hauptgeschäftsführer der Arbeitnehmerkammer

Liebe Leser:innen,

wir freuen uns, Ihnen wieder eine große und vielfältige Auswahl an Bildungszeiten aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Arbeitswelt und Gesundheitsförderung präsentieren zu können. Ohne Frage, die gesellschaftspolitischen Herausforderungen, vor denen Bremen und Deutschland, Europa und die Weltgemeinschaft stehen, sind immens. Ihre Ursachen und Erscheinungsformen sind komplex. Sie bedürfen des Nachfragens und der konstruktiven Auseinandersetzung, des Sichtens, Ordnens und Bewertens.

Seit nunmehr 50 Jahren bieten wir Ihnen als zertifizierter und anerkannter Weiterbildungsträger der Arbeitnehmerkammer, vormals Angestelltenkammer und Arbeiterkammer, Weiterbildungen an. Damit Sie sich beruflich und persönlich weiterentwickeln können. Um gesellschaftliche Umbrüche besser verstehen und zum Beispiel auch Stadtentwicklung kritisch begleiten zu können. Und natürlich, um den stressigen Berufsalltag besser meistern zu können.

Bitte vergessen Sie nicht: Bildungszeit ist Weiterbildungszeit. Ihr Arbeitgeber kann sie nur in Ausnahmen und gut begründet ablehnen. Nutzen Sie Ihr gesetzlich verbrieftes Recht – für Ihr Weiterkommen, für Ihr Wohlbefinden!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Entdecken – es ist bestimmt auch ein passendes Angebot für Sie dabei! Seit einem halben Jahrhundert haben Beschäftigte im Land Bremen das Recht auf Bildungszeit - früher Bildungsurlaub. Was 1974 mit Unterstützung der Arbeitnehmerkammer auf den Weg gebracht wurde, ermöglicht bis heute vielen Bremer und Bremerhavener Beschäftigten, sich in verschiedenen Bereichen weiterzubilden. Besonders im Fokus steht dabei die politische Bildung. Die letzten 50 Jahre haben gezeigt, dass politische Bildung mehr ist als bloßes Wissen über staatliche Institutionen und Prozesse. Sie befähigt uns, kritisch zu denken, Zusammenhänge zu erkennen und informiert zu handeln. In Zeiten zunehmender Polarisierung und Verbreitung von Fake News ist dies wichtiger denn je. Politisch informierte Bürgerinnen und Bürger sind das Fundament einer funktionierenden Demokratie.

Doch es sind nicht nur die Fakten, die zählen. Politische Bildung sensibilisiert uns auch für andere Perspektiven, sie fördert Empathie und den Dialog. Wenn wir die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, sind wir weniger anfällig für populistische Parolen.

Bremen hat mit der Bildungszeit ein Werkzeug geschaffen, das den demokratischen Diskurs stärkt. Dieses Recht, sich Zeit für Bildung zu nehmen, wollen wir auch in Zukunft verteidigen und fördern. Nutzen Sie also die Bildungszeit – für sich selbst und für eine lebendige Demokratie.

Herzlichst Ihr Dominic Bergner

INHALT



01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten & Bildungsurlaube	
in Bad Zwischenahn	Seite 04-25
Politische und gesellschaftliche Grundfragen	05
Gesellschaft	09
Arbeitswelt	17
Deutsche Geschichte, deutsche Identitäten	20
Stadtgeschickte und Stadtentwicklung	21
Natur und Umwelt	22
Wochenend-Seminare in Bad Zwischenahn	Seite 26-29
Bildungszeiten in Bremen,	
Bremerhaven & Bremen-Vegesack	Seite 30–59
Gesellschaft und Politik	30
Arbeitswelt	40
Stadtgeschichte, Stadtentwicklung	41
Umwelt und Politik	56
ONLINE-Bildungszeiten	Seite 60-66
02 Mit Gesundheitsseminaren fit ble	iben
	S.: 60 F0

Bildungszeiten in Bremen-Hastedt	Seite 68-79
Bildungszeiten & Gesundheitswochenenden	
in Bad Zwischenahn	Seite 80-83
Bildungszeiten in Bremen-Vegesack	Seite 84-86
Bildungszeiten in Bremerhaven	Seite 88-95
Übersicht Bildungszeiten	Seite 96-105

Impressum Seite 108

O Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten und Wochenendseminare in Bad Zwischenahn



Sie suchen Bildungszeiten/Bildungsurlaube 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 schnelle Lösungen gibt, die Wissen, Auseinandersetzung und Dialog mit Anderen erfordern – und einen Seminarort, der die Suche nach guten Antworten fördert? – Dann sind Sie in der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn genau richtig. Sie liegt in unmittelbarer Nähe des Zwischenahner Meeres. Hier gehören lebendiges Lernen und eine erholsame Atmosphäre zusammen. Sie sind herzlich willkommen!

Bildungsstätte Bad Zwischenahn, Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn, Tel: 04403 9240 www.wisoak. de/die-wisoak/bildungsstaette-bad-zwischenahn

ORGANISATORISCHE HINWEISE

- 5-Tage-Bildungszeiten in Bad Zwischenahn beginnen montags um 10:30 Uhr (Anreise bitte bis 10:00 Uhr) und enden freitags um 14:30 Uhr (38 Unterrichtsstunden).
- Die Seminarzeiten:

Montag: 10:30-12:30 und 15:30-18:30

Dienstag - Donnerstag:

09:00-12:30 und 15:30-18:30

Freitag:

09:00-12:00 und 13:00-14.30

- · Die Essenszeiten in der Bildungsstätte:
- Frühstück von 7:30-9:00 Uhr, Mittag von 12:30-13:30 Uhr, Abendbrot von 18:30-19:30 Uhr.
- · Alle Bildungsveranstaltungen in der Bildungsstätte entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen. Die Seminare werden gefördert von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung.
- · Die Bildungszeiten sind auch in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt. Auf Wunsch beantragen wir die Anerkennung als Bildungszeit/Bildungsurlaub auch in anderen Bundesländern.

PREISE

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar kostet mit KammerCard: € 299,- (EZ incl. VP) bzw. € 249,- (DZ incl. VP pro Person) ohne KammerCard: € 333,- (EZ incl. VP) bzw. € 279,- (DZ incl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE



BAD ZWISCHENAHN Malte Peters Tel. 04403 · 924 -0 m.peters@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN **Dr. Asmus Nitschke** Tel. 0421 · 44 99 -836 a.nitschke@wisoak.de



BAD ZWISCHENAHN Elke Hölscher-Scharnberg Tel. 04403 · 924 -0 e.hoelscher-scharnberg@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMEN Birgit Kracke Tel. 0421 · 44 99 -933 b.kracke@wisoak.de



POLITISCHE UND GESELLSCHAFTLICHE GRUNDFRAGEN

Macht und Machtspiele

Wer Macht hat, besitzt die Fähigkeit, seine Ziele auch gegen Widerstände durchzusetzen und auf das Verhalten und Denken anderer Menschen Einfluss zu nehmen. Macht ist ein normaler, ja unvermeidlicher Bestandteil unseres sozialen Miteinanders. Macht kann zum Wohl, aber auch zum Leid Anderer eingesetzt werden. Es gibt viele verschiedene Formen von Machtausübung in Politik und Gesellschaft, es gibt Machtmenschen und Machtspiele, Machtmissbrauch und Machtlosigkeit.. Wir werden in diesem Bildungsurlaub untersuchen, wie Macht in unserem Staat, in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft funktioniert, wir diskutieren den Umgang mit Macht im Berufsalltag wie im privaten Umfeld – und wir lernen, Machtspiele zu durchschauen.

VA-Nr.: 10380

Zeitraum: 24.02.-28.02.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Monika J. Flügge QR-Code:



Flucht und Wanderung

Die Bilder von Geflüchteten, die sich auf den Weg ins gelobte Land namens EU machen, sind fast täglich im Fernsehen zu sehen. Todesgefahr auf See, skrupellose Schlepper, europäische Grenzpolizei oder Stacheldraht 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 anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen – und die Herausforderungen für die nationale Integrationspolitik beleuchten.

VA-Nr.: 10250

Zeitraum: 10.03.-14.03.2025 Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Jochen Schepker OR-Code:



Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält

Herausforderungen wie die Wirtschafts- und Finanzkrise, der demografische Wandel oder der Wanderungsdruck führen fast unweigerlich zur grundlegenden Frage, was die Menschen eigentlich verbindet, was die Gesellschaft zusammenhält. Sind es Grundwerte wie Freiheit, Gerechtigkeit, Sozialstaatlichkeit? Sind es Vaterlandsliebe oder eine Leitkultur? Wie ist es um das Zusammenleben von "Alteingessenen" und Neubürgern, "Ossies" und "Wessies", jung und alt, besser und schlechter Verdienenden, arm und reich bestellt? Ist die Familie noch der soziale Kitt, ohne den eine funktionierende Gesellschaft nicht auskommt? Oder ist es das ehrenamtliche Engagement des Einzelnen? Wir machen uns auf die Suche machen nach dem Gemeinsamen, nach Gemeinsinn und Eigensinn in der globalisierten Welt.

VA-Nr.: 10190

Zeitraum: 24.03.-28.03.2025 Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Ina Düking

Inflation? Rezession? Schuldenbremse?

Über Wirtschaft sprechen - verständlich

Sie möchten mitreden können über die aktuellen wirtschaftspolitischen Herausforderungen? Sie möchten wissen, welche Eingriffsmöglichkeiten Staat und Politik eigentlich haben, um Inflation und Rezession, Schuldenkrise und Haushaltsnotlagen in den Griff zu bekommen? Wie groß Handlungsspielräume für Konjunkturpolitik überhaupt sind? Dann sind Sie in dieser Bildungszeit genau richtig. Das Seminar vermittelt allgemeinverständlich wirtschafts- und finanzpolitisches Basiswissen. Und Sie werden in Gesprächen mit Expert:innen erleben, wie spannend Wirtschaftspolitik tatsächlich sein kann.

VA	4-	P	١	r.	:
10	0	7	_	١	

Zeitraum:
24 03 -28 03 2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Beenhard Oldigs



Die alternde Gesellschaft

Zum Umgang mit Alter(n) in Deutschland

Sowohl die absolute, als auch die relative Zahl der Älteren steigt. Es gibt die "fitten jungen Alten", aber auch die pflegebedürftigen und kranken Hochaltrigen, beide Gruppen wachsen stetig. Generell können viele ältere Menschen den schnellen Wandel der alltäglichen Anforderungen nicht mehr nachvollziehen. Welche Möglichkeiten gibt es für den Einzelnen, sich angemessen auf das Leben im Alter vorzubereiten? Wie kann die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben ermöglicht bzw. verbessert werden?

VA-Nr.	
10520	

Zeitraum: 12.05.–16.05.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Ursula Stielike



Demokratie am Ende?

Vom Misstrauen gegenüber "der" Politik

Für viele Menschen sind die Einrichtungen der parlamentarischen Demokratie - wiederkehrende Wahlen, Parteienwettbewerb, Gewaltenteilung - zu abstrakt, ein stummes Gegenüber. Wichtige Entscheidungen, so die Wahrnehmung, werden sowieso in den Hinterzimmern der Macht gefällt. "Der Bürger" spielt lediglich eine passive Rolle, ist nicht mehr als "Stimmvieh". Die Folgen sind Ohnmacht, Vertrauensverlust, Politikverdrossenheit, mangelnde Bereitschaft zur Mitarbeit in Parteien, Rückgang der Wahlbeteiligung. Aber stimmt diese Analyse? Welche Alternativen gibt es? Auch Wut, Empörung, ja Hass erobern den politischen Raum. Welche Gründe gibt es dafür? Wie gefährdet ist unsere Demokratie?

VA-Nr.	
10620	

Zeitraum: 19.05.–23.05.2025

Standort:

Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Volker Hedemann



Populismus – Rechtsruck in Europa

Wohin führt der Weg der neuen Rechten in Europa? Sie verstehen sich als Freunde im Kampf gegen "Überfremdung". Ihre politischen Ziele sind vage: "Ordnung", "Autorität", "Identität", "für unser Volk". Sie agitieren gegen Minderheiten und wünschen ein "weißes Europa". Seit einigen Jahren sind Rechtspopulisten in Europa auf dem Vormarsch. Über alle Ländergrenzen hinweg verbindet sie Europaskepsis, Islamfeindlichkeit und eine Wut gegen "die da oben". Das Seminar gibt einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen im europäischen Rechtspopulismus und beleuchtet die politischen und gesellschaftlichen Hintergründe für den Rechtsruck in Europa.

VA-Nr.: 10240 Zeitraum: 16.06.–20.06.2025

2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker



Arm und reich

In Deutschland, in Bremen

In Deutschland ist die Kluft zwischen arm und reich auffallend groß. Und für Bremen gilt: Im Zweistädtestaat gibt es mehr arme oder armutsgefährdete Menschen als in den anderen Bundesländern. Durch die Aufnahme von Geflüchteten hat sich die Situation weiter verschärft.

Gleichzeitig aber ist der "Club der Millionäre und Milliardäre" in Deutschland in den letzten Jahren weiter gewachsen. Wie geht das zusammen?

Wir werden in diesem Seminar das Thema soziale Ungleichheit in Deutschland vom Kopf auf die Füße stellen. Wie stellt sich soziale Ungleichheit konkret dar, z.B. in Bremen? Wir werden mit Expert:innen außerdem untersuchen, wie die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden könnte.

VA-Nr.: 10160 Zeitraum: 01.09.-05.09.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Beenhard Oldigs QR-Code:

Rassismus

Täglich erleben Menschen Rassismus, auch in Deutschland. Das wurde lange Zeit von Politik und Öffentlichkeit ignoriert. Mit dem Ende des Nationalsozialismus schien auch der Rassismus hierzulande überwunden. Vor allem die NSU-Morde und jüngst auch die Bewegung Black Lives Matter haben den Debatten über Rassismus neue Nahrung gegeben – und den Blick gelenkt auf die verschiedenen Formen von Diskriminierung nicht-weißer Menschen im Alltag. Welche Folgen hat Rassismus, für die Betroffenen wie für die Gesellschaft insgesamt? Wir werden in diesem Seminar auch der Frage nachgehen: Was ist Rassismus eigentlich, wie ist er entstanden, und warum glauben immer noch so viele Menschen, es gäbe Rassen?

VA-Nr.: 10030 Zeitraum: 03.11.-07.11.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in:
Dr. Jochen Schepker

QR-Code:

Europa - wie weiter?

Glänzend schienen die Aussichten für ein geeintes Europa nach dem Wegfall des "eisernen Vorhangs". Die Versöhnung mit Russland war nah, das Bündnis mit den USA stabil. Die Konflikte im Orient blendete Europa aus. Gut drei Jahrzehnte später ist alles anders: Eine Annäherung an Russland liegt in weiter Ferne, es drohen weitere Kriege, Britannien ist aus der EU ausgetreten, die Konfliktlinie zur Türkei hat sich deutlich verschärft. Und das Flüchtlingselend wächst. In allen Ländern Europas erhalten Rechtspopulisten Zuspruch bei den Unzufriedenen. Sind die Werte der Aufklärung in Gefahr? Wie kann sich Europa in dieser globalen Gemengelage neu aufstellen und sein demokratisches Selbstverständnis festigen?

VA-Nr.: 10440 Zeitraum: 17.11.–21.11.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Jochen Schepker

Beim Begriff "Naher Osten" denken wir unwillkürlich an eine Krisenregion: alltägliche Gewalt und der eskalierende Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern, Kriegselend in Gaza, Syrien, im Libanon und Jemen. Nach dem Sturz einiger Despoten im arabischen Frühling keimte Hoffnung auf eine friedliche Zukunft auf, aber religiöse Fundamentalisten verhinderten eine Humanisierung und Demokratisierung nach westlichem Vorbild. Dazu kommt: Europa und die Weltmächte verfolgen unterschiedlichste Interessen in der Region.

Dieses Seminar zeigt die Entwicklung der Staaten im Nahen Osten auf, erläutert die verschiedenen geistigen, religiösen und politischen Strömungen und benennt Ursachen wie Lösungsansätze für die immer wieder aufflammenden Konflikte im Nahen Osten.

VA-Nr.: 10060 Zeitraum: 31.03.-04.04.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:



Terror und Gewalt im Namen des Islam?

Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Madrid, London, Paris, Berlin, Barcelona – auch in den europäischen Metropolen gehören Terroranschläge mittlerweile fast schon zum Alltag. Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. Mit unfassbarer Brutalität werden "Ungläubige" umgebracht, unterdrückt, vertrieben. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpfen auch Deutsche auf Seiten des IS? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus?

VA-Nr.: 10130 Zeitraum: 19.01.–23.01.2026

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in:

Dr. Jochen Schepker

QR-Code:



Orient und Okzident

Der Islam und der Westen

Das Verhältnis zwischen "christlichem Abendland" und "islamisch geprägtem Morgenland" ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der Ölwaffe oder Terroranschlägen. Im Westen wird Einwanderung aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen "Orient" und "Okzident". Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

VA-Nr.: 10410 Zeitraum: 20.01.–24.01.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Weltmacht USA

Is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, eine aufstrebende Schicht der Wohlsituierten und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

VA-Nr.: 10200 Zeitraum: 09.02.–13.02.2026

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:



GESELLSCHAFT

KI - Künstliche Intelligenz

Ist es mit der Künstlichen Intelligenz (KI) wie mit allen anderen Technologien auch? Der Mensch kann sie für Gutes einsetzen oder für Schlechtes. Überall in der Welt, auch in Bremen, wird in Laboren, Firmen und Universitäten fieberhaft an einer Zukunftstechnik gearbeitet, die uns an Intelligenz weit überlegen sein wird. Daher: Wird KI unsere letzte Erfindung sein? Werden wir Menschen zu possierlichen Haustieren für Roboter, die wir selbst erschaffen haben? Schon jetzt scheinen Algorithmen zu wissen, wie man glückliche Menschen produziert. Verzichten wir lieber auf unser Wahlrecht als auf unser Smartphone? Wir werden diese Fragen diskutieren und durch Besuche in Forschungseinrichtungen vertiefen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10670	17.02.–21.02.2025	Bad Zwischenahn	Dr. Volker Hedemann	
10670	17.11.–21.11.2025	Bad Zwischenahn	Dr. Volker Hedemann	

Wenn die Eltern alt werden

Pflegende Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstaufgabe

Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden, geraten die Kinder schnell an die Grenzen ihrer emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Hin- und hergerissen zwischen dem eigenen Leben, den Bedürfnissen der zu Pflegenden und dem individuellen Rollenverständnis als Tochter oder Sohn entstehen vielfältigste Herausforderungen. Hinzu kommen die Anforderungen der Pflegebürokratie. Es wird schwer, Beruf, Privatleben und Pflege unter einen Hut zu bekommen. In dieser Bildungszeit betrachten wir die inneren und äußeren Konfliktsituationen genauer. Wir erlernen und erproben wirksame Kommunikationsstrategien, wie mit den Beteiligten angemessen und auf Augenhöhe gesprochen – und dabei vermieden werden kann, sich in unnützen Grabenkämpfen zu verlieren. Damit mehr Energie für das eigene Leben bleibt.

VA-Nr.:
10680

Zeitraum: 17.03.–21.03.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Anke Dakey

Beten scheef het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause

"Ein bisschen schief, hat Gott lieb". - Plattdeutsch, kaum zu glauben, war früher mal Weltsprache. In der Blütezeit der Hanse ging nichts ohne Platt. Erst nach und nach hat sich dann das Hochdeutsche als Amtssprache durchgesetzt - und das Plattdeutsche verdrängt. In dieser Bildungszeit geht es um Regionalsprachen und Dialekte, um ihre biografische und kulturelle, um ihre gesellschaftliche und politische Bedeutung. Im Mittelpunkt steht dabei das wunderbare Plattdeutsch mit all seinen Schattierungen. Wir werden uns dem Plattdeutschen von vielen Seiten nähern, über Lieder, Geschichten und Gedichte. Aber: Plattsnacker sünd keen Kloogschieter – herzlich willkommen sind auch andere Sprach-Variationen!

VA-Nr.: 10660

Zeitraum: 07.04.-11.04.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Margret Oetjen OR-Code:



Jüdisches Leben

Einblicke in jüdische Glaubens- und Alltagswelten

In Israel leben heute rund 6,7 Millionen Jüdinnen und Juden. In Deutschland gehören knapp 100.000 Menschen einer jüdischen Gemeinde an. Weniger bekannt ist: In Philosophie und Religion des Judentums gibt es sehr unterschiedliche Positionen. Welche Bedeutung haben diese für das Leben in Israel und für das Leben in der Diaspora? Was unterscheidet orthodoxe von säkularen Jüdinnen und Juden? Aus historischen Gründen wie aus aktuellem Anlass werden wir uns auch mit dem Krieg in Nahost, mit Zionismus und Antisemitismus auseinandersetzen. Geplant ist der Besuch einer Synagoge.

VA-Nr.: 10270

Zeitraum: 05.05.-09.05.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Volker Hedemann QR-Code:



Jede Dritte Frau

Gewalt gegen Frauen. Eine Bildungszeit für Frauen

Jede dritte Frau in Deutschland hat mindestens einmal in ihrem Leben sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt oder Missbrauch erfahren. Gewalt gegen Frauen ist eine schwerwiegende Menschenrechtsverletzung. Sie ist Ausdruck ungleicher Machtverhältnisse zwischen Männern und Frauen.

Alice Westphal, die Dozentin der Bildungszeit, ermutigt Frauen mit Gewalterfahrung, ihr Schweigen zu brechen und begleitet sie auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Sie gibt ihnen politisch eine Stimme. Damit in Gesellschaft und Politik ein Umdenken einsetzt. Das Seminar beleuchtet Hintergründe, Erscheinungsformen und Handlungsansätze. Eine Bildungszeit für Frauen mit und ohne Gewalterfahrung.

VA-Nr.: 10330

Zeitraum: 19.05.-23.05.2025 Standort:

Bad Zwischenahn

Dozent:in: Alice Westphal QR-Code:

Auf der Suche nach dem Glück

Zur gesellschaftlichen Dimension eines begehrten Zustands

Goldsucher, Auswanderer, der Traumprinz – die Suche nach dem großen Glück treibt Menschen an. Aber was ist eigentlich Glück? Haben Menschen, die in Europa – und nicht in ärmeren Ländern – groß werden, Glück? So wie gesunde Menschen? Haben arbeits-, wohnungs- und mittellose Menschen einfach Pech? Wie entsteht Glück, was wird in unserer Gesellschaft als Glück verkauft, und warum scheint gerade heute in unserer Gesellschaft die Sehnsucht nach dem Glück besonders groß zu sein? Mit etwas Glück kommen wir dem Glück auf die Schliche.

VA-Nr.: 10170

Zeitraum: 16.06.-20.06.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Anke Dakey OR-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.

VA-Nr.: 10590

7eitraum: 23.06.-27.06.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Monika J. Flügge

QR-Code:



Von Ottos Mops zu unkaputtbar

Vom Spaß mit Sprachen

Erkunden Sie mit uns die Vielfalt und oft verborgenen Wirkungen von Sprache(n) in unserem Leben und unserem Alltag. Wir entdecken, dass die deutsche Sprache gar nicht so einsprachig ist, wie wir oft denken. Viele Wörter sind im Laufe der Jahrhunderte ins Deutsche eingewandert, während deutsche Wörter ihren Weg in die Welt genommen haben. Wir wollen in dieser Bildungszeit unsere eigenen Sprache(n) und Sprachmöglichkeiten erkunden, erforschen, was wir brauchen, um sprachmächtig und sprachfähig zu sein. Über Sprache erfassen und gestalten wir unsere Welt. Welche Bilder entstehen dabei in unserem Kopf? Wir wollen Einblicke in die Sprachwelten unserer Nachbarn teilen, einen Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft werfen, mit Sprache spielen ... Und vielleicht machen wir Sie ab und an auch sprachlos!

VA-Nr.: 10460

Zeitraum: 11.08.-15.08.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Sonya Dase, Christiane Carstensen



Gesellschaft ohne Zeit

Vom Zeit verlieren. Zeit sparen, sich Zeit nehmen

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10510	11.08.–15.08.2025	Bad Zwischenahn	Volker Thönnes	

Aussitzen oder Auseinandersetzen?

Vom Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zum Leben, in der Politik, am Arbeitsplatz, 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.

	craarri.	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	QR-Code:
--	----------	------------------------------	--------------------------	----------

Ist das Kunst oder kann das weg?

Was uns Kunst bedeutet

"Das kann doch jeder." Diese Aussage hört man häufig in Kunstmuseen. Kommt Kunst von Können? Sind Künstler:innen Genies? Ist Kunst (nur) eine Schule der Wahrnehmung? Unter welchen Voraussetzungen werden Gemälde und Kunstwerke überhaupt zu anerkannter Kunst? Welche Inhalte und welche gesellschaftspolitischen Botschaften transportieren künstlerische Werke? Wir werden uns berühmte Bilder aus verschiedenen Epochen anschauen und uns diesen Fragen nähern. Wie sind etwa die Werke von Goya und Picasso, Kollwitz und de Saint Phalle, Beuys oder Richter zu verstehen? Wir werden auch verschiedene Stilrichtungen wie Expressionismus, Futurismus, Dadaismus oder abstrakte Malerei vor dem Hintergrund geschichtlicher Ergignisse kennen Jernen einerdenn und hewerten.

demininter	grana gescriichtlicher Ere	agriisse keririeri lerrieri	i, emoranen ana bewerten	•
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10370	01.0905.09.2025	Bad Zwischenahn	Dr. Volker Hedemann	

Frauen, die die Welt beweg(t)en

Das Seminar handelt von herausragenden, politisch engagierten Frauen und ihren ungewöhnlichen Lebensläufen. Von Frauen, die in ihren Herkunftsländern und international für soziale Verbesserungen, für Frieden, Demokratie und Menschenrechte gestritten oder gegen Rassismus gekämpft haben. So unterschiedlich ihre Lebenswege auch waren, es eint sie ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Weitblick und Menschenliebe. Zu Lebzeiten wurden sie geachtet und gerühmt, gefürchtet und bekämpft, aufgrund ihres Mutes und ihres fortschrittlichen Denkens. Noch heute sind viele ihrer Forderungen aktuell, ihre Leistungen gegenwärtig und vorbildlich – denn sie haben "die Welt bewegt".

VA-Nr.: 11230	Zeitraum: 08.09.–12.09.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking	QR-Code:	
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------	--

Die Macht der Worte

Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt

Wir sind in der Lage, Menschen "in die Hölle" oder "in den Himmel" zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politiker:innen? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung und um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster. Wir erweitern damit auch unsere Möglichkeiten, in unserem sozialen Umfeld präsent zu sein und es mitzugestalten.

Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code
06.10.–10.10.2025	Bad Zwischenahn	Dr. Ina Düking	

Gute Reise!

VA-Nr.: 10600

Nachhaltiger Tourismus zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Die Reiselust der Deutschen ist ungebrochen. Die Pandemie scheint ihren Schrecken verloren zu haben. Klima- und Energiekrise verstärken nun einen Trend, den einige Reiseveranstalter schon lange engagiert unterstützen – wenn sie verheißen: keine Autostaus oder verspäteten Flieger, Tourismus im Einklang mit Natur, Land und Leuten, umweltverträglich, sozial gerecht. Aber wie funktioniert grüner Tourismus eigentlich? Verspricht er nur das Blaue vom Himmel oder hält er auch, was er verspricht? Wie kann man überhaupt nachhaltig reisen und dabei Mensch, Natur und Ressourcen schonen – und vielleicht auch den eigenen Geldbeutel?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10990	06.10.–10.10.2025	Bad Zwischenahn	Anke Dakey	

Anders leben

Von Freiräumen und Grenzen in unserer Gesellschaft

Es gab schon immer Menschen, Gruppen oder Gemeinschaften, die bewusst anders lebten und wirtschafteten, als es der Norm entsprach. Zumindest vorübergehend. Sie wurden dafür belächelt, verachtet, bekämpft – oder bewundert. Heute sind die Chancen, unbehelligt oder gar anerkennend andere als gewöhnliche Lebensformen zu praktizieren, so groß wie nie zuvor. Leben und leben lassen – längst ein weithin akzeptiertes Leitmotiv.

In dieser Bildungszeit untersuchen wir anhand ausgewählter Beispiele, wer früher die Möglichkeit hatte, "auszusteigen". Und wer sie heute hat. Außerdem fragen wir danach, wer vielleicht auch gezwungen war oder ist, andere Wege als die üblichen zu gehen. Und wir fragen: Woraus speist sich eigentlich der Wille vieler Menschen, auszubrechen und neue Lebensmodelle auszuprobieren? Damit verbunden ist die grundsätzliche Frage: Welchen Nutzen könnte die Gesellschaft davon haben, wenn Normen verschoben und Grenzen überschritten werden?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10360	13.10.–17.10.2025	Bad Zwischenahn	Marius Fischer	

Freundschaft

Über ihre Bedeutung in unserer Gesellschaft. 4-Tage-Bildungszeit

Besonders in gesellschaftlichen Krisen und Umbruchzeiten wächst die Bedeutung von Freundschaften, also immer dann, wenn die Gesellschaft keine verbindlichen Orientierungsmuster mehr für gutes und gelingendes Leben vorgibt. Freundschaften sind dann Teil der "Überlebensstrategie". Ihre bewegende Kraft entfaltet sich auch in vielen verschiedenen Beziehungs- und Gemeinschaftsformen. Wir werden in diesem Seminar die gesellschaftspolitische Bedeutung der "Wahlverwandtschaften" genauer betrachten und herausarbeiten, wie gute Freundschaften in einer atomisierten Gesellschaft funktionieren, wie sie aufgebaut, gepflegt und gestaltet werden können.

VA-Nr.: 10810

Zeitraum: 27.10.-30.10.2025 Bad Zwischenahn

Dozent:in: Monika J. Flügge OR-Code:



Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland

Ob "Die Anstalt", "Extra 3" oder "heute show" – unter dem Brennglas von Kabarett, Satire, Karikatur und Cartoon werden Missstände und Fehlentwicklungen in Politik und Gesellschaft auf humorvoller Weise entlarvt, die sonst im Nebel politischer Schönwetterreden oder alltäglicher Sensationsberichte verschwinden. Manchmal hintergründig, manchmal verletzend. Was darf Satire? Wirklich alles? Wo ist die Grenze zu Nonsens, Comedy und anderen Kunstformen, die lediglich unterhalten möchten. Anhand von historischen wie aktuellen Beispielen werden wir uns dem Phänomen Humor und Politik in Deutschland nähern. Man wird ja wohl noch lachen dürfen.

VA-Nr.: 10450

Zeitraum: 10.11.-14.11.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Monika J. Flügge OR-Code:



Von Beethoven bis Bowie

Pop und Politik

Die Aussagekraft von Musik ist stärker als gemeinhin vermutet. Man denke etwa an Rock'n'Roll, die Musik der Hippie-Bewegung, an Punk oder Hip-Hop-Musikstile, die gegen herrschende Normen und Tabus aufbegehren. Deutlicher ist dies bei Songs sogenannter Liedermacher oder beim Musikkabarett zu erkennen. Schon in früheren Zeiten haben Komponisten wie Mozart, Beethoven oder Strawinsky mit ihrer Musik auf politische und gesellschaftliche Umstände reagiert. Musik als Mittel des Widerstands, Musik aber auch als Mittel der Manipulation. Wir diskutieren an namhaften Beispielen die Wechselwirkung von Musik und gesellschaftspolitischen Entwicklungen und Ereignissen.

VA-Nr.: 10630

Zeitraum: 01.12.-05.12.2025 Standort:

Bad Zwischenahn Dr. Volker Hedemann QR-Code:



01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Die Macht der Medien

Wegweiser durch die Medienlandschaft

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. Rund um die Uhr auf Sendung, rund um die Uhr online. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen dabei zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität – und haben vielfach TV, Radio und Presse den Rang abgelaufen. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Mediendschungel zurechtzufinden und die mediale Dauererregung richtig einordnen zu können? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.: 11390

Zeitraum: 01.12.-05.12.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Pierre Demirel QR-Code:



Die übermüdete Gesellschaft

Fachleute schätzen, dass mehr als zwei Drittel aller Arbeitnehmer:innen an Schlafstörungen leiden. Schlafforschung und Medizin halten chronische Schlafstörungen mittlerweile für eine der ganz großen Volkskrankheiten. Dass Schlafmangel dauerhaft krank macht, ist unstrittig. Strittig sind Ursachen, Verantwortlichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten. Manche betonen die individuelle Verantwortung - sowohl für die Entstehung als auch für angemessene Prävention. Andere sehen in den modernen Arbeitsbedingungen und unserer 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft, in Schichtarbeit, Stress und Neuen Medien die Wurzel allen Übels. Wenig zu schlafen scheint in unserer Gesellschaft aber zu einem Statussymbol geworden zu sein, gilt als Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit. Und viel Schlaf als Zeichen von Faulheit.

VA-Nr.: 10230

Zeitraum: 08.12.-12.12.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Monika J. Flügge OR-Code:



Der Mensch und das Tier

Haben Tiere eine unantastbare Würde? Oder hat der Mensch das Recht, Tiere zu töten, wenn es ihm gut dünkt? Die Frage berührt auch den Streit zwischen Fleischessern und Vegetariern/Veganern. Grundsätzlich ist zu fragen: Was unterscheidet eigentlich den Menschen vom Tier? Dürfen wir das Wohl und Leben der Tiere unseren Zwecken und Interessen unterordnen? Dürfen wir Tieren Leiden zufügen? Dürfen wir Tiere überhaupt nutzen und halten. Oder müssen wir Tiere nicht vielmehr als dem Menschen gleichgestellte Geschöpfe anerkennen? Wir werden uns verschiedene Positionen genauer anschauen. Dabei werden wir auch Verzerrungen in unserem Denken thematisieren, Vereinfachungen benennen und unüberwindliche gegensätzliche Positionen zu überwinden suchen.

VA-Nr.: 10740

Zeitraum: 08 12 -12 12 2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Volker Hedemann



Lebensqualität Gesundheit

Krankheit und Gesundheit im Spiegel der Gesellschaft

Medizin und Gesundheitsindustrie verheißen schnelle Hilfe bei fast allen erdenklichen Leiden. Doch die Kosten für dieses System steigen überproportional. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was machen Lebensqualität und Gesundheit wirklich aus? Welche persönlichen Aktivitäten und Haltungen, vor allem aber: welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, um von Lebensqualität Gesundheit sprechen zu können?

VA-Nr.:
10700

Zeitraum:
15.1219.12.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Regina Aljes OR-Code:



Von der Kunst, sich neu zu erfinden

Dem Leben eine neue Richtung geben

Biografien sind geprägt durch Brüche und Übergänge, Krisen und Neuanfänge. Heute mehr denn je. Lange Zeit ging man davon aus, mit einer Berufsausbildung und einem Arbeitsplatz bis zur Rente gut durchzukommen. Leitbild war außerdem eine stabile Familienkonstellation mit fester Rollenverteilung. Beides sollte für Wohlstand bis ins hohe Alter sorgen. Diese Lebensorientierung ist Auslaufmodell. Tempo und Tiefe des rasant fortschreitenden Wandels in Arbeitswelt und Gesellschaft führen zu Verunsicherungen und Desorientierung und erschweren eine verlässliche Lebensplanung. Besonders gefragt ist heute die Kompetenz, sich selbst immer wieder neu erfinden und dem eigenen Leben auch eine neue Richtung geben zu können. Wie kann das gelingen?

VA-	N	r	
1075	70	7	

Zeitraum: 15.12.-19.12.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Ina Düking OR-Code:



Übergänge im Lebenslauf

Übergänge sind zentrale Bestandteile des Lebens. Die biologischen Übergänge von der Geburt bis zum Tod werden durch soziale Strukturen und gesellschaftliche Institutionen geformt: durch Kindergarten, Schule, Ausbildungsplatz und Betrieb, durch Familie, Ehe oder Partnerschaft, schließlich auch durch verschiedene Formen und Aktivitäten des Lebens im Alter. Vollziehen sich diese Übergänge nicht im Einklang mit dem Leben, den Erwartungen der Umwelt, zum richtigen Zeitpunkt - kurz: finden Übergänge, zu spät, zu früh, in der "falschen" Weise oder überhaupt nicht statt, dann entstehen Probleme der unterschiedlichsten Art. Im Zentrum dieses Seminars stehen die wichtigsten Übergänge im Leben des Menschen. Diese werden betrachtet unter dem Aspekt der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

٧	//	۱-	١	1	r.	
1	<u></u>	7	5	()	

Zeitraum: 09.02.-13.02.2026

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Ina Düking QR-Code:



Von "Hermann der Cherusker" bis Steffi Graf

Deutsche Helden, deutsche Mythen

Jedes Land, jede Nation, jede Gemeinschaft hat ihre eigenen Erzählungen, lebt von Legenden und Mythen. Sie bieten Orientierung, stiften Identität und Zusammenhalt. Auch Deutschland hat viele hervorgebracht. Die Bekanntesten handeln von der Varusschlacht, den Nibelungen, Kaiser Barbarossa oder der Dolchstoßlegende. Es lohnt sich, Erzählungen, die sich in einer Gesellschaft ausbilden, auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung hin zu befragen. Wir werden versuchen, auch Alltagsmythen jüngeren Datums zu entschlüsseln: Legenden, die sich um Schauspieler (von Marlene Dietrich bis Lars Eidinger), Musiker (von Alma Mahler über Peter Kraus bis Peter Fox) oder Sportler (von Fritz Walter über Franz Beckenbauer bis Steffi Graf) ranken oder um verschiedene Feste, Konzerte oder Filme. Welche Erzählungen halten unsere Gesellschaft heute noch zusammen?

VA-Nr.:
10400

Zeitraum: 16.02.-20.02.2026 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in:

QR-Code: Dr. Volker Hedemann



ARBEITSWELT

Wertschätzung im Arbeitsleben

Mangel an Anerkennung ruiniert auf Dauer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es gibt einen engen, unmittelbaren Zusammenhang zwischen Wertschätzung, Wohlergehen und Wertschöpfung. Wir werden in diesem Seminar an Hand von Beispielen herausarbeiten, woraus sich "Wertschätzungskultur" und "Identifikation mit der Firma" speisen. Und wir werden untersuchen, welche Wege es zu mehr Arbeitszufriedenheit gibt.

VA-	N	r.:
1078	31	

Zeitraum: 02.06.-06.06.2025 Standort:

Dozent:in: Bad Zwischenahn Regina Aljes QR-Code:



Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag

Bei vielen berufstätigen Menschen machen sich Arbeitsverdichtung und Arbeitsdruck zunehmend in Stressreaktionen und körperlichen Beschwerden bemerkbar. 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.

VA-Nr.:
10350

10350

Zeitraum: 31.03.-04.04.2025

03.11.-07.11.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Bad Zwischenahn

Dozent:in: Regina Aljes

Regina Aljes

OR-Code:



Raus aus dem Hamsterrad

Ansätze zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Durch die hohe Arbeitsverdichtung und die fortschreitende Digitalisierung haben viele Menschen zunehmend das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. In dieser Bildungszeit reflektieren wir den Berufsalltag und lernen, wie Stress im Alltag besser bewältigt, die eigenen Ressourcen geschont und die Selbstbestimmung gefördert werden können. Außerdem werden wir erfahren, welche Ansätze der Burnout-Prophylaxe allgemein und auf betrieblicher Ebene wirksam werden können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10500	25.08.–29.08.2025	Bad Zwischenahn	Regina Aljes	

Unter Kolleg:innen

Vom Betriebsklima und seinen Störungen

Die Atmosphäre am Arbeitsplatz hängt nicht nur von der räumlichen Umgebung, den Inhalten und der Organisation des Arbeitsplatzes ab. Viel wichtiger ist oft das Verhältnis zu den Kolleg:innen und Vorgesetzten. Der Betrieb ist ein sozialer Organismus. Ein gutes Auskommen mit Kolleg:innen und Vorgesetzten ist einer der wichtigsten Faktoren für die eigene Lebensqualität. Wenn dicke Luft herrscht, Konflikte vor sich her geschoben werden, Anerkennung ausbleibt, "Kleinkriege" am Arbeitsplatz laufen, leidet man als ganzer Mensch, die Lust an der Arbeit ohnehin. Findet man keine Lösung für solcherart Betriebsstörungen, können sich Konflikte bis zum Mobbing aufschaukeln. In diesem Seminar steht die Atmosphäre am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Was sind die Gründe für ein schlechtes Betriebsklima, was kann man dagegen tun?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10300	05.05.–09.05.2025	Bad Zwischenahn	Regina Aljes	

Zoff im Büro

Konflikte in der Arbeitswelt

Ärger mit schwierigen Kund:innen, mit Kolleg:innen und Vorgesetzten. Sich immer häufiger auf neue Vorgaben einstellen müssen. Und dann vielleicht auch noch böswillige Unterstellungen, Neid und Missgunst. Obendrein der Kampf ums liebe Geld. – Konflikte im beruflichen Umfeld scheinen unausweichlich. Und es wirkt zuweilen, als gäbe es heutzutage nicht nur immer mehr Konflikte, sondern diese würden auch immer heftiger ausgetragen. Dabei möchte man doch einfach nur in Ruhe arbeiten und den Job erledigen. Unstrittig ist: Streit im Büro macht auf Dauer krank.

In dieser Bildungszeit betrachten wir klassische Konfliktmuster in der Arbeitswelt genauer und stärken unsere Kommunikations- und Konfliktfähigkeit im beruflichen Umfeld.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10310	12.05.–16.05.2025	Bad Zwischenahn	Anke Dakey	

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Schon wieder etwas Neues

Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Beschäftigte heute sein?

Alles ändert sich – ständig: Arbeitsabläufe und Technik, unsere Lebensbedingungen, die Gesellschaft. Vielen Menschen machen besonders die Veränderungen in der Arbeitswelt zu schaffen: ständig neue Aufgaben und Projekte, Änderungen in der Organisation, neue Anforderungen, neue Belastungen. Vom Arbeitnehmer wird erwartet: Veränderungskompetenz. Sie wird schon als Schlüsselqualifikation für den "Arbeitnehmer der Zukunft" gehandelt. Doch der Mensch ist auch ein "Gewohnheitstier"...Wir werden in diesem Seminar herausarbeiten, wie man unter den Bedingungen der modernen Arbeitswelt mit Veränderungsdruck umgehen kann – und wo die Grenzen der Flexibilität liegen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10530	24.11.–28.11.2025	Bad Zwischenahn	Anke Dakey	

Balance halten

Zwischen Arbeits- und Lebenswelt

Unsere Arbeitswelt befindet sich im rasanten Wandel und mit ihr die Koordinaten täglicher Lebensführung. Die veränderten Arbeitsbedingungen führen zu steigendem Leistungsdruck, erfordern eine hohe Flexibilität vom Arbeitnehmer und verändern das Verhältnis von Arbeit, Familie und Eigenzeiten. Die Vereinbarkeit von Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie, verbunden mit der Betreuung von Kindern und/oder pflegebedürftigen Personen, bedeutet zweierlei: eine täglich immer wieder aufs Neue, individuell zu meisternde Aufgabe und eine gesamtgesellschaftlich wie politisch dringend zu lösende Herausforderung. Wir werden uns mit diesem spannungsreichen Verhältnis befassen, werden uns fragen, welchen Einfluss die Arbeit auf die Gestaltung unseres Lebens ausübt.

VA-Nr.: 10340	Zeitraum: 03.0207.02.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Alice Westphal	QR-Code:
10340	15.12.–19.12.2025	Bad Zwischenahn	Alice Westphal	
10340	02.0206.02.2026	Bad Zwischenahn	Alice Westphal	

Was kommt nach der Arbeit

Über den Abschied vom Erwerbsleben - und die Zeit danach

Der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente stellt sich für viele Menschen als besonders einschneidendes Ereignis im Lebenslauf dar. Wie kann und will ich das Leben ohne Erwerbsarbeit sinnvoll und befriedigend gestalten? Welche Fähigkeiten benötige ich dafür? Vor dem Hintergrund eigener beruflicher und biografischer Erfahrungen werden wir uns mit den Möglichkeiten einer aktiven und gesellschaftlich sinnvollen Gestaltung der Zeit nach dem Arbeitsleben befassen. Für Menschen vor dem absehbaren Berufsende.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10420	17.03.–21.03.2025	Bad Zwischenahn	Ursula Stielike	
10420	08.09.–12.09.2025	Bad Zwischenahn	Ursula Stielike	

DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

Die goldenen Zwanziger

Wildes Nachtleben und künstlerische Blüte: die 1920er Jahre gelten als Sehnsuchtsort. Es war aber auch ein "Tanz auf dem Vulkan": Hyperinflation und politische Instabilität ließen die Menschen damals nicht zur Ruhe kommen. Wir werden die 1920er Jahre in all ihren Facetten kennen lernen: politische Ereignisse, Kunst und Musik, Skandale und "Babylon Berlin". Darüber hinaus wollen wir Vergleiche zur heutigen Zeit anstellen: stehen wir heute vor ähnlich unruhigen Zeiten? Ist die einstige Mischung von Rausch und Ratio, von Aufbruch und Zweifel, Traum und Verführung auch ein aktuelles Zeitgefühl?

VA-Nr.:
1117.0

Zeitraum: 24.02.–28.02.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Volker Hedemann QR-Code:

Die 50er Jahre

Zwischen Wirtschaftswunder und Rock 'n' Roll

Die 50er Jahre werden gerne als "Jugendphase der Bundesrepublik" bezeichnet, als eine Zeit der großen Weichenstellungen nach dem 2. Weltkrieg: Westintegration und Wiederbewaffnung, Wiederaufbau und Eingliederung von Millionen Vertriebenen und Flüchtlingen, dann das sogenannte Wirtschaftswunder. Und nachdem Helmut Rahn Deutschland zum Fußballweltmeister geschossen hatte, galt fortan die ebenso trotzige wie Richtung weisende Maxime: "Wir sind wieder wer!". Aber das ist nur eine Lesart der 50er Jahre. Waren sie nicht auch eine Zeit großer räumlicher, sozialer und kultureller Enge, eine Zeit autoritärer, "schwarzer" Erziehungsmethoden und eine Zeit des kollektiven Beschweigens der Kriegs- und NS-Vergangenheit?

VA-Nr.:	
11090	

Zeitraum: 31.03.-04.04.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Volker Hedemann QR-Code:

Die 60er Jahre

Zwischen Berliner Mauer und Farbfernseher

Die 60er Jahre waren vom Kalten Krieg überschattet, sie zementierten die deutsche Teilung und sie mündeten im westlichen Teil Deutschlands in die Rebellion der "68er". Der "Mief der Adenauer-Ära" wurde gelüftet, es kam zu einem kulturellen Aufbruch, im Übrigen auch in der DDR. Die Musik der Beatles eroberte heimische Wohnzimmer. Oswald Kolle nahm seinen Platz als Aufklärungspapst ein. Traditionelle Rollen und Normen, Autoritäten und Strukturen in Politik und Gesellschaft wurden hinterfragt – nicht nur von den aufkommenden sozialen Bewegungen. 1964 begrüßte man den millionsten "Gastarbeiter". Und 1969 saßen dann Millionen Menschen vor dem Fernseher, als der erste Mensch den Mond betrat.

VA	۱-	N	r.	•
111	0	0		

Zeitraum: 03.11.–07.11.2025

Standort:

Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Volker Hedemann QR-Code:

Die 70er Jahre

Zwischen Reform und Ölkrise. Protest und Disco

Die 70er Jahre stehen für eine Politik der Reformen und des "mehr Demokratie wagen". Wahlrecht mit 18, BAFöG, Bildungsoffensive, Betriebsverfassungs- und Mitbestimmungsgesetze. Die Dekade führte aber auch zur Erschütterung des Fortschrittglaubens. Wirtschafts- und Ölpreiskrise, in deren Folge es tatsächlich vier autofreie Sonntage gab, Anwerbestopp für ausländische Erwerbstätige. Und die 70er Jahre waren das Jahrzehnt der sozialen Bewegungen: Umwelt- und Anti-Atomkraftbewegung, Friedensund Frauenbewegung. Anschläge der Rote Armee Fraktion (RAF) läuteten "die bleierne Zeit" ein. Meilensteine auch: die legendären Boxkämpfe Muhammad Alis, Sparwassers Siegtreffer gegen den späteren Fußballweltmeister und der Kinofilm "Saturday Night Fever".

V		-1	V	l
11	11	\cap		

Zeitraum: 10.03.–14.03.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Volker Hedemann QR-Code:



Die 90er Jahre

Wendezeiten

1990 wuchs zusammen, was zusammengehört (Willy Brandt). Und Kanzler Kohl versprach blühende Landschaften im Ostteil des wiedervereinigten Deutschlands. Doch in der Euphorie der Zeitenwende ging schnell der Blick für Realitäten und Lebenswirklichkeiten verloren. Rostock-Lichtenhagen wurde zum Symbol eines entfesselten Fremdenhasses, der sich immer wieder entladen sollte, nicht nur in der Ex-DDR. In Westdeutschland löste die Wiedervereinigung einen bemerkenswerten Wirtschaftsboom aus, Ostdeutschland hingegen musste sich politisch, wirtschaftlich und sozial einer Rosskur unterwerfen. Der Kalte Krieg zwischen den Westmächten und den Staaten des sogenannten Ostblocks war mit dem Zerfall der Sowjetunion beendet. Aber es entstanden neue Konflikte und Kriege, auch in Europa.

VA-Nr.:
11130

Zeitraum: 10.02.–14.02.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Ina Düking

QR-Code:



STADTGESCHICHTE UND STADTENTWICKLUNG

Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich, was heute Globalisierung genannt wird – und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadtpolitik und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Wir werden uns mit den Arbeitsbedingungen im Hafen beschäftigen. Und wir werden uns mit der Frage befassen, welche Einflüsse die zukünftige Entwicklung der bremischen Häfen bestimmen.

VA-Nr.: 11280 Zeitraum: 22.04.–25.04.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Uwe Kempf QR-Code:



Die Überseestadt

Vom Hafenquartier zum Vorzeigeprojekt

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Strukturwandel des maritimen Viertels vom Überseehafen zur modernen Überseestadt, eingebunden in die Geschichte der Häfen sowie die Entwicklung der Hafengruppe Bremen-Bremerhaven. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet, vor allem mit Blick auf die Schaffung von Arbeitsplätzen, die Ansiedlung von Unternehmen sowie kulturelle Aktivitäten und Freizeitangebote. Und wir werden den sich entwickelnden Stadtteil besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

VA	۱-	N	r.
111	8	0	

Zeitraum: 23.06.–27.06.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in: Uwe Kempf QR-Code:



Bremen ist `ne schöne Stadt

Umfragen bestätigen: Bremer:innen schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken "Bremer Häuser" und einer Stadt der kurzen Wege. Aber Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der bremischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb eingeladen. Aber wir werden auch selbst "unsere Stadt der Zukunft" entwerfen.

VΔ	- N	۱r.
1110	90)

Zeitraum: 08.09.–12.09.2025

Standort: Bad Zwischenahn

Dozent:in:

Uwe Kempf

QR-Code:



NATUR UND UMWELT

Wasser. Ein knappes Gut

Der Zugang zu sauberem, trinkbarem Wasser ist Menschenrecht, ist grundlegend für Überleben und Entwicklung. Aber viele Städte und Regionen der Erde kämpfen schon heute um jeden Tropfen Wasser. Aus Geschichte und Gegenwart wissen wir, dass Wasserknappheit zu Kriegen führen und auch Weltreiche zum Einsturz bringen kann. Auch Deutschland geht sorglos mit seiner wichtigsten Ressource um: EU-Behörden klagen seit vielen Jahren, dass Deutschland die Nitratverseuchung des Grundwassers durch Gülle nicht ausreichend verringert. Und die Dürresommer der letzten Jahre haben uns vor Augen geführt, dass auch in Deutschland das Wasser knapp werden kann. Wir werden uns auch mit der Mineralwasserindustrie befassen. Mit Exkursion.

VA-I	Ν	r.
1028	30)

Zeitraum: 03.02.-07.02.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:



Das Geschäft mit dem Essen

Nahrungskonzerne und Agrargroßbetriebe haben Lebensmittel schon längst zu Industriegütern gemacht. Mit Nahrungsmitteln lässt sich gutes Geld verdienen. Wer hinter die Kulissen industrieller Nahrungsmittelproduktion schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in deren Mechanismen. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Bleibt eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenprodukt, das gegen die billig produzierte Ware nicht wirklich ankommt? Mit Exkursionen und Erkundungen vor Ort.

VA-Nr.: 11000 Zeitraum: 02.06.-06.06.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Markus Müller QR-Code:



Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Nach einer einführenden Darstellung der unterschiedlichen Waldsysteme der Erde wird ausführlich auf Ökologie und Nutzungsgeschichte heimischer Wälder eingegangen. Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff "Holz" und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 11010 Zeitraum: 30.06.–04.07.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Peter Hünseler OR-Code:



Nach uns die Sintflut?

Der Klimawandel und seine Folgen

Das Wetter schlägt – global betrachtet – immer häufiger Kapriolen: Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Klimaforschung und "Fridays For Future" mahnen Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die Klimakrise als "Bedrohung für die menschliche Zivilisation" und als "Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts" endlich ernst zu nehmen und mehr zu tun als bislang. Dieses Seminar informiert über Ursachen für die Veränderung des Klimas. Und es beleuchtet die verschiedenen Erklärungs- und Lösungsansätze. Wir werden auch der Frage nachgehen, ob das Ziel, das "Gleichgewicht der Natur" zu erhalten bzw. wiederherzustellen, nur frommer Wunsch ist.

VA-Nr.: 10950 Zeitraum: 18.08.–22.08.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker

Die Nordsee

Urlaubsziel, Wirtschaftsraum - und Müllkippe?

Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel... 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 den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Wir werden mit Fachleuten sprechen, und es findet eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee statt.

VA-Nr.:	
10910	

Zeitraum:
01.0905.09.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Markus Müller OR-Code:

Im Moor und auf der Heide

Natürliche Verbündete im Klimaschutz?

Das Seminar befasst sich mit der Ökologie von Moor und Heide. Welche Auswirkungen haben vom Menschen verursachte Eingriffe in diese Lebensräume, zum Beispiel: Entwässerung, Torfabbau, Stickstoffeintrag und auch der Klimawandel? Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz wieder besser in Einklang zu bringen, im Zentrum unserer Betrachtung. Am Beispiel von Wiedervernässung, Moorrestaurierung sowie verschiedenen Methoden der Heidepflege wollen wir untersuchen, inwieweit Moor und Heide zum Klimaschutz beitragen können. Mit Exkursion.

VA-	N	lr	
1091	20	7	

Zeitraum:
15.09.–19.09.202

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Peter Hünseler

OR-Code:



Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser

Zur Ökologie und Ökonomie der Ozeane

Die Weltmeere sind der größte Lebensraum unseres Planeten. Sie sind Klimamacher, sie bestimmen unser Wetter entscheidend mit. Und jenseits der schillernden Meeresoberfläche beginnt in 200 Meter Tiefe eine geheimnisvolle und faszinierende Unterwasserwelt. Die Tiefsee ist bevölkert von bizarren Lebewesen und birgt wertvolle Rohstoffe und Nahrungsquellen. Korallenriffe, die "Regenwälder der Meere", gelten als die größten von Lebewesen geschaffene Strukturen der Erde. Vom Reichtum der Meere profitiert der Mensch auf vielfältigste Weise. Vielfältig sind aber auch die Bedrohungen dieses Lebensraumes. Was können und was müssen wir tun, um die Meere - und damit eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen – nachhaltig zu schützen?

VA-Nr.:	
109/0	

Zeitraum:	
15.09.–19.09.202	

Standort:

Dozent:in: Bad Zwischenahn Markus Müller

QR-Code:



Flüsse

Lebensadern der Menschen

Flüsse wurden schon immer geschätzt, gefürchtet - und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenzlinie oder um darin zu baden. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete gehören zu den artenreichsten, aber auch am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, Staustufen und Dämmen zeugen davon, dass die "Lebensadern der Natur" mehr und mehr zu wirtschaftlichen "Lebensadern der Menschen" umfunktioniert wurden. Die Wassergüte der Flüsse in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es nach wie vor um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10970

Zeitraum: 06.10.-10.10.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Markus Müller QR-Code:

Grüner Wasserstoff

Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung - besonders in Norddeutschland - auf Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Wasserstoff kann auch als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. Die norddeutschen Bundesländer wollen dabei ihren Standortvorteil nutzen. Wir werden die Energiewende aus der Perspektive von Bremen und Bremerhaven genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10930

Zeitraum: 24.11.-28.11.2025 Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Benjes Marten



Wochenend-Seminare in **Bad Zwischenahn**



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Wochenend-Seminare in unserer Bildungsstätte Bad Zwischenahn beginnen freitags um 17:30 Uhr und enden sonntags am frühen Nachmittag (13:45 Uhr)

Die Seminarzeiten an Wochenenden:

Freitag: 17:30–18:30 und 19:30–21:30 Uhr Samstag: 09:00–12:30 und 15:30–18:30 Uhr Sonntag: 09:00–12:00 und 13:00–13:45 Uhr

PREISE:

Ein Wochenend-Seminar kostet:

ohne KammerCard: € 219,- (EZ inkl. VP) bzw. € 188,- (DZ inkl. VP pro Person) mit KammerCard: € 199,- (EZ inkl. VP) bzw. € 169,- (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

Auch die Wochenend-Seminare sind in Bremen als Bildungszeit anerkannt. Sie entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen. Die Seminare werden von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn, Tel: 04403 · 92 4 - 0, bildungsstaette@wisoak.de

BILDUNGSSTÄTTE



BAD ZWISCHENAHN **Malte Peters** Tel. 04403 · 924 -0 m.peters@wisoak.de



BAD ZWISCHENAHN **Elke Hölscher-Scharnberg**Tel. 04403 · 924 -0
e.hoelscher-scharnberg@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN **Dr. Asmus Nitschke**Tel. 0421 · 44 99 -836
a.nitschke@wisoak.de



BREMEN
Birgit Kracke
Tel. 0421 · 44 99 -933
b.kracke@wisoak.de



England und der Brexit

Als die Briten im Sommer 2016 mit knapp 52% für den Austritt ihres Landes aus der Europäischen Union stimmten, versprachen sich die einen davon glorreiche Zeiten, die anderen prophezeiten den Untergang. Über die Folgen des "Brexits" für England kann derzeit nur spekuliert werden. Noch steht Großbritanniens Wirtschaft vergleichsweise gut da: Die Arbeitslosigkeit ist niedrig, die Beschäftigungsquote hoch, die Exportwirtschaft boomt. Doch viele Zeichen stehen längst auf Sturm: Nach Ansicht von Fachleuten dürfte es nach vollzogenem "Brexit" für das Land turbulent werden. Wenn sich dann auch noch Schottland für die EU entscheiden sollte, steht das United Kingdom vor einer schweren Zerreißprobe.

VA-Nr.: 13160 Zeitraum: 21.03.–23.03.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:



Brennpunkt Naher Osten

Beim Begriff "Naher Osten" denken wir unwillkürlich an eine Krisenregion: alltägliche Gewalt und der eskalierende Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern, Kriegselend in Gaza, Syrien, im Libanon und Jemen. Nach dem Sturz einiger Despoten im arabischen Frühling keimte Hoffnung auf eine friedliche Zukunft auf, aber religiöse Fundamentalisten verhinderten eine Demokratisierung nach westlichem Vorbild. Dazu kommt: Europa und die Weltmächte verfolgen unterschiedlichste Interessen in der Region. Dieses Seminar zeigt die Entwicklung der Staaten im Nahen Osten auf, erläutert die verschiedenen geistigen, religiösen und politischen Strömungen und benennt Ursachen wie Lösungsansätze für die immer wieder aufflammenden Konflikte im Nahen Osten.

VA-Nr.: 13370 Zeitraum: 25.04.-27.04.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker OR-Code:



Europa - wie weiter?

Glänzend schienen die Aussichten für ein geeintes Europa nach dem Wegfall des "eisernen Vorhangs". Die Versöhnung mit Russland war nah, das Bündnis mit den USA stabil. Die Konflikte im Orient blendete Europa aus. Gut drei Jahrzehnte später ist alles anders: Eine Annäherung an Russland liegt in weiter Ferne, es drohen weitere Kriege, England ist aus der EU ausgetreten, die Konfliktlinie zur Türkei hat sich deutlich verschärft. Und das Flüchtlingselend wächst. In allen Ländern Europas erhalten Rechtspopulisten Zuspruch bei den Unzufriedenen. Sind die Werte der Aufklärung in Gefahr? Wie kann sich Europa in dieser globalen Gemengelage neu aufstellen und sein demokratisches Selbstverständnis festigen?

VA-Nr.: 13000 Zeitraum: 26.09.-28.09.2025

Standort:

Dozent:in:

QR-Code:

Bad Zwischenahn

Dr. Jochen Schepker



Wasser. Ein knappes Gut

Der Zugang zu sauberem, trinkbarem Wasser ist Menschenrecht, ist unverzichtbar für das (Über-)Leben und für Entwicklung. Aber viele Städte und Regionen der Erde kämpfen schon heute um jeden Tropfen Wasser. Aus Geschichte und Gegenwart wissen wir, dass Wasserknappheit zu Kriegen führen und auch Weltreiche zum Einsturz bringen kann. Auch Deutschland geht sorglos mit seiner wichtigsten Ressource um: EU-Behörden klagen seit vielen Jahren, dass Deutschland die Nitratverseuchung des Grundwassers durch Gülle nicht ausreichend verringert. Und die Dürresommer der letzten Jahre haben uns vor Augen geführt, dass auch in Deutschland das Wasser knapp werden kann. Wir werden uns auch mit der Mineralwasserindustrie befassen.

VA-Nr.: 13460 Zeitraum: 24.10.–26.10.2025

Standort: Bad Zwischenahn Dozent:in: Dr. Jochen Schepker QR-Code:



Die Macht der Worte

Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt

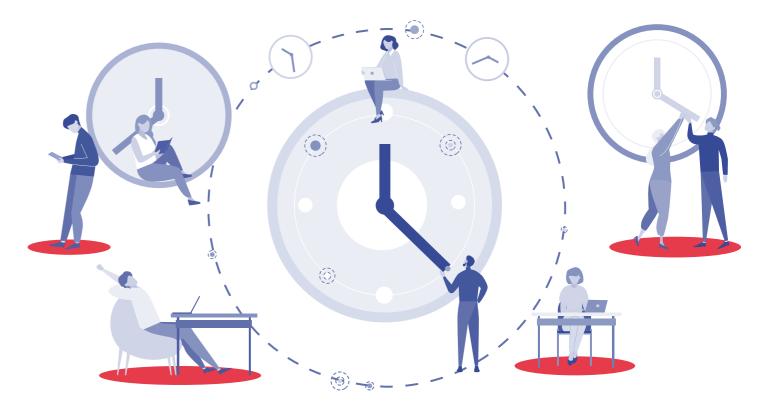
Wir sind in der Lage, Menschen "in die Hölle" oder "in den Himmel" zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politiker:innen? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung und um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster. Wir erweitern damit auch unsere Möglichkeiten, in unserem sozialen Umfeld präsent zu sein und es mitzugestalten.

VA-Nr.: 13390 Zeitraum: 28.11.-30.11.2025

Standort:
Bad Zwischenahn

Dozent:in: Dr. Ina Düking QR-Code:

Bildungszeiten im Bundesland Bremen



Bremer Arbeitnehmer:innen haben einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit.* Das gleiche gilt für alle auswärtigen Arbeitnehmer:innen, die in Bremen ihren Arbeitgeber haben. Das Gesetz gewährt einen Anspruch von insgesamt 10 Tagen in zwei Jahren, das Arbeitsentgelt wird weitergezahlt. Bildungszeit dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 1 Abs. 1 BremBZG).

Das Land Bremen fördert die Bildungszeit. Die Bildungszeit zu dem von Ihnen beantragten Zeitpunkt kann nur abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer:innen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen, entgegenstehen. Die Arbeitgebenden ist verpflichtet, Arbeitnehmer:innen so frühzeitig wie möglich, in der Regel innerhalb einer Woche, mitzuteilen, ob Bildungszeit gewährt wird (§ 7 BremBZG).

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungszeit. Sollte es dabei Probleme geben, können Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer wenden (Telefon 0421 · 36301 -29).

Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven und Bremen-Vegesack

Sie möchten sich mit Standpunkten, Meinungen und Perspektiven zu wichtigen, kontrovers diskutierten Themen aus Politik und Gesellschaft, Stadtentwicklung und Geschichte oder Natur und Umwelt auseinandersetzen? Sie möchten mehr wissen über die Auswirkungen der sozialökologischen Transformation und Wege finden, mit den Herausforderungen und Belastungen in der Arbeitswelt umzugehen? - Mit unseren Bildungszeitangeboten vor Ort öffnen wir spannende und Richtung weisende Zugänge. Zu komplexen Fragestellungen aus Politik, Gesellschaft und Arbeitswelt.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Die Bildungszeit-Seminare in Bremen, Bremen-Vegesack oder Bremerhaven beginnen täglich in der Regel um 08:30 Uhr und enden um 13:30 Uhr (30 Unterrichtsstunden).

Alle Bildungszeiten entsprechen den in § 2 des Bremischen Weiterbildungsgesetzes formulierten Zielen. Die Seminare werden von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

PREISE:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar der politisch-kulturellen Bildung kostet in Bremen, Bremerhaven und Bremen-Vegesack: ohne KammerCard: € 120,mit KammerCard: € 109.-

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREN BILDUNGSHÄUSERN:

in Bremen-Hastedt: Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Telefon: 0421 · 4499 -5, in Bremerhaven: Barkhausentraße 16, 27568 Bremerhaven, Telefon: 0471 · 595 -0, info-bhv@wisoak.de in Bremen-Vegesack: Achterrut 4, 28757 Bremen, Telefon: 0421 · 669031, info-hbn@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN/BREMERHAVEN **Dr. Asmus Nitschke** Tel. 0421 · 44 99 -836 a.nitschke@wisoak.de



BREMEN-VEGESACK Ramona Breitenbauch Tel. 0421 · 44 99 -627 r.breitenbauch@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMEN **Birgit Kracke** Tel. 0421 · 44 99 -933 b.kracke@wisoak.de



BREMEN-VEGESACK Stefanie Meyer Tel. 0421 · 66 90 31 s.meyer@wisoak.de



BREMERHAVEN **Ulrike Bode** Tel. 0471 · 595 39 u.bode@wisoak.de



Du hast die Wahl!

Der Bundestag wird neu gewählt

Wir werden in dieser Bildungszeit das Gespräch suchen mit Bremer Bundestags- und Bürgerschaftsabgeordneten. Wir werden sie befragen zu politischen Fragen, die auf den Nägeln brennen. Damit wir unsere eigenen Standpunkte und Überzeugungen mit den Antworten der Partei-Vertreter:innen abgleichen und am Ende eine gute Wahl treffen können. Außerdem beleuchtet die Bildungszeit Hintergründe von Wahlen allgemein. Denn sie sind eine tragende Säule der repräsentativen Demokratie, in der das Volk durch gewählte Volksvertreter "herrschen" soll.

:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
	08.09.–12.09.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	



Polizei in Deutschland

VA-Nr.:

18231

Auf dem Weg zur Bürgerpolizei?

Die Polizei genießt in Deutschland hohes Ansehen und Vertrauen. Ihr gesetzlicher Auftrag lautet, für die öffentliche Sicherheit und Ordnung zu sorgen. Deutschland zählt zu den sichersten Länder der Welt. Aber die Kriminalitätsfurcht in der Bevölkerung ist hoch. Und die Polizei sieht sich mit schwerwiegenden Vorwürfen konfrontiert. Die Polizeiforschung bescheinigt ihr eine mangelhafte Fehlerkultur, es gibt rechtsextreme, gewaltverherrlichende und sexistische Chatgruppen in der Polizei, und Betroffene klagen über Racial Profiling. Aus Polizeikreisen wiederum werden Autoritätsverlust und fehlender Respekt vor der Staatsgewalt beklagt. Die Bildungszeit hinterfragt Stellung und Handeln der Polizei in unserer Gesellschaft. Und sie gibt Einblick in tägliche Herausforderungen und neue Orientierungen für die Polizeiarbeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18211	02.06.–06.06.2025	Bremerhaven	Marius Fischer	
15060	16.06.–20.06.2025	Bremen	Marius Fischer	
18211	06.10.–10.10.2025	Bremerhaven	Marius Fischer	

Behindert (werden)

Zum Umgang mit Beeinträchtigung in unserer Gesellschaft

In Deutschland leben etwa acht Millionen Menschen mit Behinderung. Nur eine kleine Minderheit ist bereits mit der Beeinträchtigung zur Welt gekommen. Die meisten Behinderungen ereilen uns im Laufe unseres Lebens, besonders im Alter. Betroffene wissen nur zu genau, wie sehr auch das Umfeld und die Gesellschaft behindern können, zum Beispiel Treppenstufen oder Kopfsteinpflaster, aber auch die Barrieren in den Köpfen: Vorurteile und Unwissen. Wir werden das Thema Behinderung aus verschiedenen Perspektiven beleuchten, werden unsere eigene Wahrnehmung von Behinderung und Beeinträchtigung reflektieren. Und wir werden mit Expert:innen Wege erörtern, wie die besondere Herausforderung gemeistert werden kann, als behindert angesehen und behindert zu werden.

VA-Nr.:	
18241	

Zeitraum: 17.11.-21.11.2025 Standort: Bremerhaven Dozent:in: Hanke Bredemever



Willkommen zur Tagesshow

Aktuelle Nachrichten aus Deutschland und der Welt. Von der Information zum Wissen

In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns mit politischen Fragen des Heute. Wie werden aktuelle Nachrichten auf ihren Informationsgehalt hin untersuchen. Wir werden Hintergründe beleuchten und versuchen, sie in einen größeren Gesamtzusammenhang einzuordnen. Um am Ende zu einer Bewertung zu kommen. Wie und wann werden Informationen eigentlich zu gesichertem Wissen?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18041	24.11.–28.11.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Der Welthandel

Globalisierung und fairer Handel

Einen "Beipackzettel der Globalisierung" gibt es (noch) nicht. Die Liste der Risiken und Nebenwirkungen wäre beachtlich. Warum profitieren Menschen in armen Regionen der Welt nicht vom Wirtschaftswachstum? Warum sind sie von Wirtschafts- und Finanzkrise(n), Konflikten und Kriegen besonders bedroht? Und was hat mein Handy mit dem Krieg am Kongo zu tun? Das Seminar stellt die Strukturen des Welthandels und die Dynamik der Globalisierung allgemein verständlich und in überschaubare Themenfelder gegliedert dar. Außerdem werden wir Bedingungen für Fairen Handel aufzeigen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18771	27.01.–31.01.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18771	24.11.–28.11.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Schifffahrt, Handel, Globalisierung

Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. Die deutsche Handelsflotte ist in den letzten Jahrzehnten um ein Vielfaches gewachsen, der Containerumschlag wuchs zweistellig. Die Beschleunigung des globalen Warenverkehrs basiert vor allem auf preiswerten Transportmöglichkeiten: 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 % der Importe und 40 % der Exporte erreichen schwimmend ihr Ziel. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieses Wachstumsprozesses auseinandersetzen. Dabei beleuchten wir auch die beteiligten Interessen aus maritimer Wirtschaft, Politik und Militär und erörtern die Themen: Neue Seidenstraße, Schiffssicherheit und Umweltbelastung.

VA-Nr.: 18391	Zeitraum: 06.01.–10.01.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code:
18392	02.0606.06.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18391	01.1205.12.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Talente und Patente

Innovationen und gesellschaftliche Entwicklungen

Rad, Dampfmaschine, Telefon oder Internet haben unser Leben nachhaltig umgekrempelt. Nicht zu vergessen die vielen kleinen, unscheinbaren, unspektakulären Erfindungen wie: Streichholz, Zahnpasta, Schuhcreme, Klebstoff oder Kugelschreiber. Nicht immer führ(t)en Talente ihre Urheber zu Patenten – und damit zu Reichtum. Denn gute Ideen wollen auch gut vermarktet werden. Und: Wer in Deutschland tüftelt und Patente anmeldet, hat nicht überall gleich gute Bedingungen. In dieser Bildungszeit 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 untersucht.

VA-Nr.: 18031	Zeitraum: 13.01.–17.01.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Holger Heß-Borski	QR-Code:
18032	12.05.–16.05.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18031	17.11.–21.11.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15360	15.12.–19.12.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	

Deutschland - wie wir wurden, was wir sind. ONLINE-Bildungszeit

Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas geradezu glänzend da, ist zum attraktiven Einwanderungsland und zum Vorbild geworden. Worte wie "Schuldenbremse" oder "Gründlichkeit" haben Einzug in andere Sprachen gehalten – als Richtschnur für staatspolitisches Handeln. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Deutschland kann nur verstehen, wer auch seine Geschichte kennt. Wie ist Deutschland eigentlich zu dem geworden ist, was es heute ist? Und wohin geht die Reise noch?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18051	03.0207.02.2025	Online		

Grundeinkommen für alle - ohne Gegenleistung

Wer Bürgergeld oder "staatliche Transferleistungen" erhält, muss sich erklären – gegenüber Behörden, gegenüber der öffentlichen Meinung. Die Scham, auf staatliche Fürsorge angewiesen zu sein, lähmt – und verhindert gesellschaftliches Engagement. Das behaupten jedenfalls Kritiker des bestehenden Sozialsystems. Es stigmatisiere die Betroffenen, sei ineffizient und habe zu einer wuchernden Bürokratie geführt. Da außerdem "Arbeit für alle" eine Illusion sei, fordern sie bedingungsloses Grundeinkommen. Wer mehr will, kann zur Arbeit gehen und dazuverdienen. Gleichzeitig sollen alle steuer- oder abgabefinanzierten Sozialleistungen wie Hartz IV, Bafög oder Kindergeld abgeschafft werden. Aber: Ist das machbar, finanzierbar, wünschenswert? Bei dem Thema scheiden sich die Geister.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18361	17.02.–21.02.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18361	20.10.–24.10.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Bremen und der Kaffee

Weltwirtschaftsgut und Wunderbohne

Seit mehr als 20 Jahren im Kaffeegeschäft tätig, möchte ich mit Ihnen in die Welt der Kaffeeherstellung eintauchen. Nachfolgende Themen werden wir in dieser Woche erörtern, um mehr über die Vielfältigkeit dieser Wunder zu erfahren. Welche Bedeutung hatte Kaffee in den Anfängen ihrer Kultivierung und welche messen wir heute bei? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf den Weg, den die Bohne von der Aufzucht und dem Anbau im sog. Kaffeegürtel, dem Handel weltweit, der Veredelung (hauptsächlich der Röstung) bis in unsere Tasse macht. Zur Veranschaulichung werden wir auch einige Betriebe besichtigen. Hierfür fällt ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.

Freuen Sie sich auf eine erlebnisreiche und informative Woche.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85120	24.03.–28.03.2025	Bremen-Nord	Holger Wieland	
85121	03.11.–07.11.2025	Bremen-Nord	Holger Wieland	

Weltreligionen in Bremen

Den wenigsten in Bremen Lebenden ist bewusst: Im kleinsten Bundesland sind alle großen Weltreligionen vertreten. Manche Religionsgemeinschaften sind in der Stadtgesellschaft mehr, manche weniger präsent. Auch wenn es Ansätze eines gut funktionierenden interreligiösen Dialogs gibt: Was die verschiedenen Religionen miteinander verbindet, ist häufig nicht bekannt. Vor allem jüdische und muslimische Gläubige sind im Alltag auch von Ablehnung oder gar Hass bedroht, müssen immer wieder herhalten als Sündenböcke, suchen und brauchen Schutz. Das Seminar hilft zu entdecken, mit wem wir eigentlich (auch) zusammenleben. Es öffnet Türen zu Innenwelten von Religionsgemeinschaften, bietet Einblicke in Gebetshäuser und Rituale. Und es macht erfahrbar, auf welche Weise die verschiedenen Gemeinden im Alltag auch sozialintegrativ wirken.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15870	03.0307.03.2025	Bremen	Pierre Demirel	

Weltmacht USA - is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, eine aufstrebende Schicht der Wohlsituierten und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18421	03.0307.03.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18421	06.10.–10.10.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?

Wer hat eigentlich das Sagen in Europa? Welche Interessen dominieren in der EU, wessen Belange scheinen eher auf der Strecke zu bleiben? Wie ist der "Brexit" zu bewerten, werden weitere "Exits" folgen? Und: Wie wird die europäische Staatengemeinschaft in Zukunft die Herausforderungen des steten Einwanderungsdrucks meistern? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die EU und ihre wichtigsten Politikfelder. Er setzt sich mit Kritik wie Mythen rund um die EU auseinander und untersucht auch, welchen Nutzen Bremen und Bremerhaven von der europaweiten Kooperation haben bzw. haben könnten. Gespräche mit Fachleuten geben Einblicke hinter die Kulissen der EU-Politik. Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18101	10.03.–14.03.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18101	01.1205.12.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Aus alt mach neu

Kreislaufwirtschaft. Am Beispiel der Hafenwirtschaft

Materialien, Produkte und Geräte so lange wie möglich nutzen, mit anderen teilen, reparieren, wiederverwenden, up- und recyceln - das Zauberwort heute heißt: Kreislaufwirtschaft. Schöner Nebeneffekt: sie dient dem Schutz von Mensch und Natur, hilft, Energie zu sparen und Ressourcen zu schonen sowie Abhängigkeiten von bestimmten Rohstoffen zu lösen.

Aber wie ist es eigentlich um die Erfolgsaussichten einer effizienten Kreislaufwirtschaft, also einer nachhaltigen Lebens- und Wirtschaftsweise bestellt? Am Beispiel von Hafenwirtschaft und Schiffsrecycling werden wir auch untersuchen, welche Rolle die deutschen Häfen, Bremerhaven und Bremen dabei spielen könnten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18281	10.03.–14.03.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Arm und reich

in Bremen und Deutschland

Die Gefahr, in Armut abzurutschen und dauerhaft in Armut zu leben, ist in Bremen größer als in den anderen Bundesländern. Durch die Aufnahme von Geflüchteten hat sich die Situation weiter verschärft. Auf der anderen Seite ist das Einkommen nur aus Vermögen in den letzten Jahren weiter gestiegen, in Bremen besonders. Wie geht das zusammen? Wir werden in diesem Seminar, auch mit Unterstützung von Expert:innen, genauer hinsehen: Wie drückt sich relative Armut konkret aus? Was bedeutet soziale Ungleichheit eigentlich genau? Wie kann die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85880	10.03.–14.03.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85881	30.0604.07.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85882	01.1205.12.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	

Betongold

Wohnungsnot und Wohnungspolitik in Deutschland

Vor allem in Ballungsräumen wird die Finanzierung einer Wohnung für viele Haushalte zunehmend zum Problem. Vielerorts muss fast die Hälfte des Einkommens nur für Miete aufgebracht werden. In Niedersachsen und Bremen fehlen nach Schätzungen des Mieterbundes 300.000 neue Wohnungen. Die Ursachen für die Rückkehr der "Wohnungsfrage" (Friedrich Engels) sind vielfältig. Die Finanzkrise hat in Deutschland den Trend verstärkt, aus Gründen kurzfristiger Rendite in den Immobilienmarkt zu investieren, Wohnungen als gewinnbringende Geldanlage zu betrachten. Und der Staat hatte sich aus dem sozialen Wohnungsbau weitestgehend zurückgezogen. Welche Auswege gibt es heute aus der Wohnraummisere?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18001	07.04.–11.04.2025	Bremerhaven	Beenhard Oldigs	

Die Bahn – Ein Verkehrssystem mit Zukunft?

4-Tage-Bildungszeit

Thank you for travelling with Deutsche Bahn: Seit 200 Jahren transportiert die Bahn Personen und Güter. Das Eisenbahnwesen hat unser Alltagsleben, auch unsere Wahrnehmung von Zeit und Raum revolutioniert. Als öffentliches Verkehrssystem lebt die Bahn vom reibungslosen Zusammenspiel hochkomplexer Einzelkomponenten: Fahrzeuge, Bahnanlagen und Bahnbetrieb sowie Transportsysteme müssen eng aufeinander abgestimmt sein. Kommt etwas dazwischen, sind die Auswirkungen meist gravierend: Zugverspätungen und -ausfälle sorgen für großen Ärger, Pendler kommen zu spät zur Arbeit, Urlauber verbringen ihre Nacht auf dem Bahnhof. Ist die Bahn den verkehrspolitischen Herausforderungen der Zukunft (auch Umweltverträglichkeit und Kompatibilität mit europäischen Bahnanlagen) gewachsen?

	_			
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18681	10.06.–13.06.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Die Macht der Medien

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. Rund um die Uhr auf Sendung, rund um die Uhr online. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen dabei zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität – und haben vielfach TV, Radio und Presse den Rang abgelaufen. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Mediendschungel zurechtzufinden und die mediale Dauererregung richtig einordnen zu können? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18681	22.04.–25.04.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Die Macht der Werbung

Informationen zum Inhalt – siehe Seite 64: "Die Macht der Werbung. ONLINE-Bildungszeit"

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18741	17.03.–21.03.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau

Fliegen verbindet Menschen, Kulturen und Nationen, ist Ausdruck wachsenden Wohlstands. Flugzeugbau und Flughafen begründen seit langem Bremens Ruf als wichtiger Wirtschaftsstandort im Norden Deutschlands. Zu den Schattenseiten des Luftverkehrs aber zählen der Ausstoß von klimaschädlichen Schadstoffen und die hohe Lärmbelastung. Die Luftfahrt steht vor enormen Herausforderungen: hier die ungebrochene Reiselust und wachsende Mobilitätsbedürfnisse von Wirtschaft und Gesellschaft. Dort die Anforderungen des Klimaschutzes, die Verheißungen "grünen Fliegens". Immer mehr Flugzeuge, außerdem Drohnen und andere Fluggeräte am Himmel: Wie wird der Luftraum der Zukunft organisiert sein?

VA-Nr.: 15440	Zeitraum: 05.0509.05.2025	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski	QR-Code:
18331	28.0701.08.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18332	20.10.–24.10.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15440	03.1107.11.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	

Meine Daten gehören mir

Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter

Wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt digitale Fingerabdrücke. Überwachung und Ausspähung, Datensammelwut, Vernetzung, Manipulation - nicht zuletzt die NSA-Affäre hat überdeutlich zutage gefördert, was Kritiker der technischen Entwicklung schon lange befürchtet haben: eine Privatsphäre, wie wir sie noch im "analogen Zeitalter" kannten, gibt es in diesem Sinne heute nicht mehr. Persönlichkeitsrechte und Datenschutz müssen neu verhandelt werden, damit "Big Data" und "künstliche Intelligenz" politisch und gesellschaftlich steuer- und kontrollierbar werden. Was bedeutet Datenschutz heute konkret? Welche Möglichkeiten der Mitbestimmung und der Gestaltung gibt es gesamtgesellschaftlich und im betrieblichen Kontext? Wir werden diese Fragen auch mit ExpertInnen diskutieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18191	12.05.–16.05.2025	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Russland

Russland gilt als eine der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt, ohne bzw. gegen Russland scheint weltpolitisch nichts zu gehen. Aber was wissen wir eigentlich über Russland, ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner:innen, ein Land, das seit Ewigkeiten den Spagat zwischen Europa und Asien, zwischen Ost und West übt? Wir werden besonderes Augenmerk legen auf die aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Russland. Ferner auf die "Metropolen im Wettstreit": Moskau und St. Petersburg sowie auf Mentalitäten, Kulturen und Traditionen im Vielvölkerstaat - wie auch die Beziehungen zwischen Deutschen und Russen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18341	23.06.–27.06.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Terror und Gewalt im Namen des Islam?

Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Madrid, London, Paris, Berlin, Barcelona – auch in den europäischen Metropolen gehören Terroranschläge mittlerweile fast schon zum Alltag. Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. Mit unfassbarer Brutalität werden "Ungläubige" umgebracht, unterdrückt, vertrieben. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpfen auch Deutsche auf Seiten des IS? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18701	15.09.–19.09.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

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.

VA-Nr.: 15980	Zeitraum: 06.10.–10.10.2025	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski	QR-Code: ■% ■ ■ ***
18621	08.12.–12.12.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Hoffnung Auswanderung II

Der zweite Teil des Seminars "Hoffnung Auswanderung" gibt Einblick in die Vielfalt von Migration in Europa vom 18. Jahrhundert bis heute. Die Bildungszeit handelt von Glaubensflüchtlingen und Wanderarbeitern, von der Ansiedlungspolitik in Russland, Ungarn und Rumänien, vom großen Strom süd- und osteuropäischer Auswanderer Ende des 19. bis Anfang des 20. Jahrhunderts, von Vertriebenen, Flüchtlingen, Spätaussiedlern sowie Auswanderern heute. Bestandteil des Seminars ist auch der Besuch des Auswanderermuseums in Hamburg-Veddel. Dadurch entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 20 Euro.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18631	10.02.–14.02.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Krieg und Frieden

Der Ukraine-Krieg wirft die Frage neu auf: Gibt es gerechte Kriege? Wann also ist es gerechtfertigt, militärische Machtmittel einzusetzen und zu töten? Wo verläuft die Grenze zwischen Angriffs- und Verteidigungskrieg? Nicht nur in Deutschland wird wieder öffentlich über die Effizienz bestimmter Waffengattungen debattiert, auch mehr Aufrüstung gefordert - mit welchen Konsequenzen eigentlich für den Weltfrieden? Um die heutige Weltlage besser zu verstehen, müssen wir mehr Licht in die verschiedenen politischen und philosophischen Fragestellungen bringen. Wir werden uns ausgewählte Konflikte in der Welt genauer anschauen und die Grundlagen internationaler Beziehungen untersuchen. Im Seminar werden auch Stimmen zu Wort kommen, die nach Möglichkeiten suchen, die Welt ein bisschen friedlicher zu machen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18141	10.11.–14.11.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik

Ein Leben ohne Sport? Für viele Menschen ist dies nur schwer vorstellbar. Sport hat – weltweit – nicht zuletzt aufgrund seiner medialen und wirtschaftlichen Verwertbarkeit eine überragende gesellschaftspolitische Bedeutung erlangt. Er ist nicht nur Spiegelbild gesellschaftlicher Entwicklungen, er prägt diese auch. Wie erklärt sich die besondere Stellung des Sports in der modernen Gesellschaft, in sozialer, wirtschaftlicher und politischer Hinsicht? Wie ist der Sport organisiert? In welchem Verhältnis stehen Profiund Breitensport, Sport und Politik zueinander? Welchen Einfluss hat die Wirtschaft auf den Sport? Und wie können Vereine und Verbände dem Phänomen Sport und Gewalt begegnen?

VA-Nr.: 15400	Zeitraum: 06.01.–10.01.2025	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski	QR-Code:
18073	03.0207.02.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18071	31.0304.04.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15401	14.04.–17.04.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	
15402	02.06.–06.06.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	
18072	30.0604.07.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18071	04.08.–08.08.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18072	27.10.–30.10.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15400	05.01.–09.01.2026	Bremen	Holger Heß-Borski	

Die Fußball Bundesliga

Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?

Die Fußball-Bundesliga ist eine Erfolgsgeschichte. Und längst auch ein Milliardengeschäft. Gerät dadurch die Vereinskultur unter die Räder? Totale Kommerzialisierung, überdimensionierte Spielertransfers und Korruptionsskandale tragen dazu bei, dass viele Fans "abschalten", nicht mehr mitmachen wollen. Das Seminar thematisiert anhand von Filmmaterial, Exkursionen und Gesprächen mit Fachleuten die ökonomische Entwicklung des Fußballsports, aber auch seine Rolle als Kulturmittler in der Gesellschaft. Denn es gibt auch eine Reihe von Beispielen, die belegen, dass Fußball positive Effekte hat mit Blick auf gesellschaftliche Integration und Völkerverständigung.

VA-Nr.: 85830	Zeitraum: 06.01.–10.01.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code:
85831	03.02.–07.02.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs, Peter Behrens	
85832	10.06.–13.06.2025 4-Tages-Bildungszeit	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85833	18.08.–22.08.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs, Jean-Julien Beer	
85834	17.11.–21.11.2025	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs, Peter Behrens	

ARBEITSWELT

Arbeit 4.0 ONLINE-Bildungszeit

Wie die 4. industrielle Revolution unsere Arbeitswelt verändert

Dampfmaschine, Fließband und Computer haben die ersten drei Industriellen Revolutionen geprägt. Die 4. ist gekennzeichnet durch Digitalisierung und "intelligente Vernetzung". Im Unterschied zu den vorausgegangenen Revolutionen ist sie eher unsichtbar, sie passiert im virtuellen Raum. Es stellt sich eine Vielzahl von Fragen: Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf die persönliche Lebensplanung? Wer profitiert, wer hat das Nachsehen, wer hat überhaupt noch Arbeit? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expert:innengespräch.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18221	23.06.–27.06.2025	Online	Hanke Bredemeyer	



Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven

Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik - in jeder Teilbranche der gesamten Schiffs-Produktionskette findet sich in Bremerhaven und Bremen mindestens ein Unternehmen. Bremen ist zweitgrößter Hafenstandort Deutschlands. Und eine der letzten großen Werften im Norden, die Lloyd-Werft ist in Bremerhaven beheimatet. Das Traditionsunternehmen hat sich auf den Umbau und Neubau von Passagierschiffen, Prototypen und exklusiven Mega-Yachten spezialisiert. Gut Geld verdienen lässt sich freilich auch mit dem Bau von Marineschiffen. Im Vordergrund dieser Bildungszeit stehen die Arbeitsbedingungen auf den Werften.

	VA-Nr.: 18381	Zeitraum: 08.12.–12.12.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code:
--	------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------	----------

STADTGESCHICHTE UND STADTENTWICKLUNG

Die Farben der Stadt - Bremerhaven

Eine fotografische Entdeckungsreise

Bremerhaven einmal anders kennenlernen: durch persönliche Begegnungen mit bekannten und weniger bekannten Bremerhavenerinnen und Bremerhavenern. Sie alle haben Bremerhaven mit geprägt und bereichert. Wir werden sie befragen zu aktuellen Entwicklungen, biografischen Stationen und den Perspektiven des Zusammenlebens in der Seestadt. Vor allem aber: Wir werden sie auch fotografieren und porträtieren. Dabei unternehmen wir ganz nebenbei einen Streifzug durch die Stadt, von Leherheide über die Bürger bis nach Grünhöfe. Und werden dabei Überraschendes und Unvergessliches erleben.

Für diese Bildungszeit brauchen Sie nur ein Werkzeug: eine Fotokamera, ob eingebaut im Handy oder als Fotoapparat. Grundlagen der Fotografie werden nicht vorausgesetzt. Wir werden die Bildungszeit zusammen gestalten, die besten Fotos gemeinsam auswählen und die Porträts (Fotos und Kurztexte) dann präsentieren in einer digitalen oder auch analogen Ausstellung.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18181	19.05.–23.05.2025	Bremerhaven	Ilker Maga	

Die Farben der Stadt – Bremen

Eine fotografische Entdeckungsreise

Bremen einmal anders kennenlernen: durch persönliche Begegnungen mit bekannten und weniger bekannten Bremerinnen und Bremern. Sie alle haben Bremen mit geprägt und bereichert. Wir werden sie befragen zu aktuellen Entwicklungen, biografischen Stationen und den Perspektiven des Zusammenlebens in der Hansestadt. Vor allem aber: Wir werden sie auch fotografieren und porträtieren. Dabei unternehmen wir ganz nebenbei einen Streifzug durch die Stadt, von Gröpelingen über das Stadtzentrum bis nach Schwachhausen. Und werden dabei Überraschendes und Unvergessliches erleben. Für diese Bildungszeit brauchen Sie nur ein Werkzeug: eine Fotokamera, ob eingebaut im Handy oder

Für diese Bildungszeit brauchen Sie nur ein Werkzeug: eine Fotokamera, ob eingebaut im Handy oder als Fotoapparat. Grundlagen der Fotografie werden nicht vorausgesetzt. Wir werden die Bildungszeit zusammen gestalten, die besten Fotos gemeinsam auswählen und die Porträts (Fotos und Kurztexte) dann präsentieren in einer digitalen oder analogen Ausstellung. Das Seminar beginnt am Montag im Zentrum der Fotografie in der Überseestadt und endet dort auch am Freitag.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15030	31.0304.04.2025	Bremen	Ilker Maga	

Bremen ist `ne schöne Stadt

Befragungen zeigen: Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken "Bremer Häuser" und einer Stadt der kurzen Wege. Und zukünftig? Aktuelle Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der bremischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb eingeladen. Aber wir werden auch selbst "unsere Stadt der Zukunft" entwerfen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85650	19.05.–23.05.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
15000	08.12.–12.12.2025	Bremen	Uwe Kempf	

Bremen und der Kaffee

Bremen ist Kaffeestadt. Im 19. Jahrhundert begann hier die Kaffeeherstellung in großem Stil. Vor etwa 60 Jahren gab es über 120 Röstereien in der Hansestadt. Nach und nach sind dann die großen Bremer Kaffeefirmen in internationalen Konzernen aufgegangen. Sie haben ihre Produktion vielfach in andere Städte verlegt. Weniger bekannt sind die Wege, die der Kaffee vom Anbau bis in unsere Tasse nimmt – obwohl Kaffee als eines der wertvollsten Handelsprodukte gilt. Wir werden uns auch mit den Bedingungen für fairen Handel befassen. Vorgesehen ist außerdem der Besuch einer Rösterei. Dafür fällt dann ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15050	24.02.–28.02.2025	Bremen	Walter Gröh	
15050	08.12.–12.12.2025	Bremen	Walter Gröh	



Die Überseestadt

Vom Hafenquartier zum Vorzeigeprojekt

Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom Überseehafen zur modernen Überseestadt steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet – vor allem mit Blick auf die Schaffung von Arbeitsplätzen, die Ansiedlung von Unternehmen sowie die kulturellen Aktivitäten und Freizeitangebote. Und wir werden den "Stadtteil im Werden" besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

VA-Nr.: 15590	Zeitraum: 06.01.–10.01.2025	Standort: Bremen	Dozent:in: Ullrich Hoffmann	QR-Code:
15170	13.01.–17.01.2025	Bremen	Uwe Kempf	
15590	08.09.–12.09.2025	Bremen	Ullrich Hoffmann	
85480	20.01.–24.01.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
85481	07.04.–11.04.2025	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85482	12.05.–16.05.2025	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85483	15.12.–19.12.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

Kaisen City

Borgfeld - das Dorf in der Stadt?

Borgfeld ist ein bisschen wie ein Dorf in der Stadt, so heißt es im Stadt-Marketing. In Borgfeld, idyllisch in den Wümmeniederungen im Nordosten der Hansestadt gelegen, wohnte einst Wilhelm Kaisen, Bremens erster Nachkriegsbürgermeister, auf einer kleinen Siedlerstelle; sie dient heute als Dokumentationsstätte. Aus der Perspektive von Stadtpolitik und Stadtentwicklung gebührt Borgfeld aber aus anderem Grund besonderes Augenmerk. Bremen ist sozial tief gespalten und Borgfeld gehört zu den reichen Ortsteilen, viele Menschen in Borgfeld sind sehr wohlhabend. Hier sorgen besonders für Gesprächsstoff: die Linie 4, der Wohnungsbau oder die Unterbringung von Geflüchteten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:
15450	03.0307.03.2025	Bremen	Uwe Kempf



Raumfahrt ist Hightech und verheißt Zukunft. Energie aus dem Weltall, neue Werkstoffe und Materialien, neuartige Medikamente und Raumfahrttourismus. Die Liste der Aktivitäts- und Nutzungsfelder ist lang, die Raumfahrtindustrie ist längst zum Milliarden-Geschäft geworden. Und Bremen spielt im Konzert der Großen mit, gilt als bedeutendster Raumfahrtstandort in Deutschland: Ob Weltraumlabor SPACELAB, Satellitenbau "Galileo", Ariane-Trägerraketen oder Forschung unter Schwerelosigkeit im Fallturm – mit diesen "Zukunfts-Produkten" ist auch der Name Bremen verknüpft. In diesem Seminar werden wir uns mit der Geschichte der zivilen wie militärischen Nutzung der Raumfahrt befassen, vor allem vor dem Hintergrund der drängenden globalen Herausforderungen unserer Zeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15200	10.03.–14.03.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	

Von Borgward zu Daimler

Automobilbau in Bremen

Bremens Industrie- und Wirtschaftsgeschichte ist eng verknüpft mit der Entwicklung der Autobranche. Seit geraumer Zeit bekommen die Bremer Autobauer wieder den verschärften internationalen Konkurrenzdruck zu spüren: Belegschaftsabbau, Verlagerungsdrohungen, Arbeitsverdichtung... Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Wandel der Produktionsmethoden und der Arbeitsbedingungen in den Automobilwerken. Und mit Blick auf die aktuelle Diskussion zum Klimawandel soll auch die Frage nach der Zukunft des Automobils erörtert werden. Zeitzeugengespräche sowie Diskussionen mit Betriebsräten von Daimler werden uns ein anschauliches Bild vermitteln.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15010	17.03.–21.03.2025	Bremen	Claus Mäulen	
15010	24.11.–28.11.2025	Bremen	Claus Mäulen	

Bremen und das Meer

Hafenentwicklung gestern und heute

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte und die Schifffahrt hat ihren früheren Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich schon früh das, was heute Globalisierung genannt wird – und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt, wenn heute die Re-Globalisierung gestaltet wird. Das Seminar wird die Entwicklung von Stadt und Hafen sowie der Hafengruppe Bremen-Bremerhaven beleuchten. Das neue Hafenentwicklungskonzept 2035 gibt uns in einer sich rasant verändernden Welt vielfältige Einblicke in die Problematiken von Heute und Morgen. Aktuelles aus Politik und Wirtschaft werden wir in den gemeinsamen Dialog einfließen lassen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15620	24.03.–28.03.2025	Bremen	Ullrich Hoffmann	

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Was Bremen reich gemacht hat

Zur Geschichte Bremer Produkte

Bremen gilt als armes Bundesland. Das war früher anders. Da war die Hansestadt eine bedeutende Welthandelsstadt. Kaufleute brachten aus fernen Ländern Tabak, Baumwolle, Reis, Kaffee, Kakao und andere Produkte nach Bremen. Bei einigen Produkten war und ist Bremen auch heute noch der größte europäische Importeur. Viele Produkte wurden in Bremen auch veredelt. Das war eine Quelle des Reichtums. Wir werden die Geschichte der Welthandelsprodukte, ihre Bedeutung für den Wohlstand Bremens und die Situation heute genauer betrachten. Für Führungen können Kosten in Höhe von 15 Euro entstehen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15960	07.04.–11.04.2025	Bremen	Martina Kedenburg	

Von der Meeresbucht zum Containerterminal

Arbeit im Hafen 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 zeigen. Die Bildungszeit lädt dazu ein, den Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt der Menschen rund um den Hafen nachzuspüren. Sie beschäftigt sich mit den Entwicklungen von den traditionellen Stückgutverkehren bis hin zu den modernen Container- und Autoterminals, von der transatlantischen Passagierlinienschifffahrt bis zum heutigen Kreuzfahrttourismus. Es werden auch Einblicke vermittelt in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18671	23.06.–27.06.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15380	25.08.–29.08.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	
18671	08.09.–12.09.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Hans Koschnick

Ein Bremer Brückenbauer

Hans Koschnick hat Bremen 18 Jahre lang regiert. Er galt als "Politiker zum Anfassen", gewann für die SPD fünf Bürgerschaftswahlen. In seiner Amtszeit wurde die Bremer Universität gegründet und der Containerterminal in Bremerhaven erweitert, das Güterverkehrszentrum ausgebaut und das Mercedes-Werk errichtet. Aber mit seinem Namen ist auch der Untergang der AG Weser verbunden: Werftarbeiter schimpften ihn deswegen 1983 als "Arbeiterverräter". Internationales Ansehen erwarb sich Koschnick in den 90er Jahren, als er im Auftrag der EU half, die vom Krieg zerstörte Stadt Mostar wieder aufzubauen. Mit Hilfe von dokumentarischem Film- und Bildmaterial sowie Zeitzeugengesprächen soll die Epoche Bremer, deutscher und europäischer Geschichte, die Koschnick geprägt hat und die ihn geprägt hat, wieder lebendig werden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15920	19.05.–23.05.2025	Bremen	Beenhard Oldigs	
18021	03.1107.11.2025	Bremerhaven	Beenhard Oldigs	

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Stadtplanung in Bremen

Gestern und heute

Bremen blickt auf über 1000 Jahre Stadtgeschichte zurück. Bremen, so heißt es, entstand nicht im "stillen Kämmerlein", viele Bremer und namhafte Stadtentwickler aus ganz Deutschland haben daran mitgewirkt. Aber wie funktionieren eigentlich Stadtplanung und Stadtentwicklung? Gemeinhin werden Wohnungsbau, Errichtung öffentlicher Gebäude, die Entwicklung der Stadtteile, auch die Verkehrsplanung und die Entwicklung der öffentlichen Versorgungsnetze mit dazugerechnet. Aber warum und für wen wurde und wird etwas gebaut oder entwickelt? Bremer Stadtplanung hat das "Bremer Haus" hervorgebracht und gefördert. Aber es gab auch viele umstrittene Projekte (Mozarttrasse, Hochhaussiedlungen, Hochstraßen...). Sie zeigen, dass die Meinungen in Sachen Stadtentwicklung zuweilen weit auseinander gehen. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 15120

Zeitraum: 02.06.-06.06.2025

Standort: Bremen

Dozent:in: Martina Kedenburg QR-Code:

Huchting

Zwischen Shoppingcenter und Naherholungsgebiet, dörflicher Idylle und sozialer Stadt

Huchting war noch bis weit ins 19. Jahrhundert geprägt durch Landwirtschaft und Dörflichkeit, fristete politisch eher ein Schattendasein. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Huchting ein Stadtteil Bremens. Die Nähe zum Bremer Flughafen und die Luftfahrt- und Rüstungsindustrie (wie die Focke-Wulf-Werke) veränderten dann den Charakter Huchtings nachhaltig. Die Einwohnerzahl stieg auf über 37.000 (im Jahre 1970). Heute ist Huchting eine multikulturelle Wohnstadt, mit vielen Hochhäusern, aber auch mit vielen Einfamilienhäusern und dörflichen Strukturen. Alles dicht beieinander, die Bevölkerung bunt gemischt. Als Zentrum des Stadtteils gilt das Rolandcenter. Die B 75 zerschneidet den Stadtteil genau in der Mitte. Doch in Huchting befinden sich auch beliebte Naherholungsziele.

VA-Nr.: 15800

Zeitraum: 16.06.-20.06.2025 Standort: Bremen

Dozent:in: **Uwe Kempf**



Die Neustadt

Das kommende Bremer Viertel?

Werbewirksam beschreibt es der Bremer Wohnwegweiser: Gäbe es ein Casting für Bremer Stadtteile, die Neustadt würde souverän gewinnen. Nirgendwo sonst sind die Immobilienpreise so explodiert, sind junge Gründer so aktiv. Dabei war die Neustadt vor allem für die junge Bremer Bevölkerung über lange Jahre die falsche Seite der Weser. Das hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend geändert. Immer mehr Menschen zieht es in die Neustadt. Weil man hier Weser und Werdersee vor der Nase hat, weil man in fünf Minuten im Flieger Richtung weite Welt sitzen kann, und weil sich hier mittlerweile eine (Sub-)Kultur entwickelt hat, wie weiland im Bremer Viertel.

VA-Nr.: 15340

Zeitraum: 17.02.-21.02.2025 Standort: Bremen

Dozent:in: **Uwe Kempf** QR-Code:

Das Tabakquartier. Mit Pusdorf

Die Zigarettenfabrik Brinkmann beschäftigte bis in die dreißiger Jahre rund 6.000 Mitarbeitende. Heute ist das ehemalige Fabrikgelände eines der größten und ambitioniertesten Stadtentwicklungsprojekte Bremens und heißt Tabakquartier. Es denkt Wohnen, Arbeiten, Freizeit und Kultur zusammen, soll mit eigenem Blockheizkraftwerk und Photovoltaikanlage ausgestattet werden. Das urbane Vorzeige-Quartier ist im Stadtteil Woltmershausen gelegen, der bis dato nicht zu den attraktiveren Wohnvierteln Bremens zählte. Alteingesessene Bewohner:innen nennen Woltmershausen Pusdorf, weil an der äußersten Spitze, am Lankenauer Höft, der Wind so stark pustet.

VA-Nr.: 15330

Zeitraum: 30.06.-04.07.2025 Standort: Bremen

Dozent:in: Martina Kedenburg OR-Code:



Schwachhausen und Findorff

Verbunden und getrennt durch den Bürgerpark

Schwachhausen ist bekannt als gediegene Wohngegend für gut situierte Bürger:innen, mit opulenten Jugendstil-Villen. Aber der Stadtteil hat noch mehr zu bieten. Wie Findorff. Hier findet sich eine Mischung aus Stadtleben und grüner Oase. Bürgerpark und Stadtwald trennen die beiden so grundverschiedenen Stadtteile - und verbinden sie auch wieder miteinander.

VA-Nr.: 15860

7eitraum: 18.08.-22.08.2025

Standort: Bremen

Dozent:in:

Martina Kedenburg

OR-Code:

Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen

Gröpelingen war früher einmal ein blühendes Arbeiterviertel. Die Lebensgrundlage vieler Familien: Lohnarbeit auf "Use Akschen", und das über Generationen hinweg. 1983 wurde die Großwerft geschlossen – mit einschneidenden Folgen für das Quartier. Gröpelingen gilt seither als Sanierungsfall erster Güte. Es ist heute ein internationaler, bunter Stadtteil. Die Bevölkerung ist überdurchschnittlich jung und überdurchschnittlich arm. Rund 35.000 Menschen leben hier. Wir laden Sie ein, Potenziale, Probleme und Politik eines Bremer Stadtteils kennen zu lernen, in dem fragwürdige Großprojekte und städtebauliche Kleinode, Vertrautes und Befremdliches, alt und neu nahe beieinander liegen. Das Seminar beginnt am Montag in der wisoak in Bremen-Hastedt und wird dann in Gröpelingen fortgesetzt.

VA-Nr.: 15480

Zeitraum: 25.08.-29.08.2025 Standort: Bremen

Dozent:in: **Uwe Kempf** QR-Code:



Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich schon früh, was heute Globalisierung genannt wird – und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadtpolitik und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Und wir werden uns mit den Arbeitsbedingungen im Hafen beschäftigen. Welche Einflüsse werden die zukünftige Entwicklung der bremischen Häfen bestimmen?

VA-Nr.: 15990

Zeitraum: 03.11.-07.11.2025 Standort: Bremen

Dozent:in: **Uwe Kempf**

Binnen wie buten

Eine Medienreise durch Bremen

Radio Bremen feierte kürzlich 75-jähriges Jubiläum. Der kleinste Sender der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ist von großer Bedeutung für die Region - und steht auch bundesweit für Innovation innerhalb der ARD. Der Sender hat viele große Namen hervorgebracht: Loriot, Rudi Carrell, Evelyn Hamann, Hape Kerkeling, Maren Kroymann, Jan Böhmermann und Sendungen wie der "Beat Club" oder "3 nach 9". Bei den Printmedien ist die lokale Berichterstattung geprägt durch den Weser Kurier. Unsere Medienreise wird uns aber auch zu kleineren, sehr interessanten, auch privaten Medienbetrieben führen. Wir schauen hinter die Kulissen der "Medienmacher" und erleben Medienschaffende hautnah im Gespräch. Die Bildungszeit schafft die Grundlage für eine differenzierte und kritische Beurteilung der Bremer Medienlandschaft.

VA-Nr.:	
15520	

Zeitraum:	
10.11.–14.11.2025	

Standort: Bremen

Dozent:in: Pierre Demirel QR-Code:



Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg

Wiederaufbau und Wirtschaftswunder

Die Nachkriegszeit war auch in Bremen geprägt durch Kriegsschäden, Zerstörung, Hunger, Schwarzmarkt. Gleichzeitig wurden die ersten politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Weichenstellungen vorgenommen, die die weitere Entwicklung Bremens prägen sollten. Die 50er und 60er Jahre, die im allgemeinen Bewusstsein als die Zeit des "Wirtschaftswunders" gelten, festigten Bremens Ruf als eine weltoffene und wirtschaftlich potente Metropole. Außenhandel, Häfen und Schiffbau erlebten einen nie wieder erreichten Wirtschaftsboom – bis zum Untergang der "AG Weser". Es folgte eine existenzbedrohende Finanzkrise, von der sich Bremen bis heute nicht erholt hat.

VA-I	N	r.:
1592	<u>`</u> ()

Zeitraum: 01.12.-05.12.2025

Standort: Bremen

Dozent:in:

Martina Kedenburg

QR-Code:

Borgward und Bremen

Ein schwieriges Verhältnis

Echte Fans der Produkte des Bremer Automobilwerks Borgward wussten es schon immer: BMW bedeutet in Wahrheit "Borgward macht weiter". Wir schauen auf die Geschichte und die Produkte der Borgward-Werke. Im Expertengespräch werfen wir einen Blick auf den Verlauf der Krisen und die Sanierungsbemühungen, die in einen zweifelhaften Konkurs mündeten. Auch die Rolle der Politik wird thematisiert. Für die geplante Exkursion wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben.

VA-Nr.: 85171	Zeitraum: 06.01.–10.01.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code:
85170	07.04.–11.04.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85172	15.09.–19.09.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Bremens Selbstständigkeit

Bremen hat einen enormen Schuldenberg aufgetürmt, der die Selbstständigkeit des Landes bedroht. Manch einer wundert sich, dass Bremen überhaupt noch als selbstständiges Bundesland existiert. Bremen ist die älteste, noch unabhängig bestehende Stadtrepublik. Aber wie lange noch? Ein tiefer Blick in die Geschichte verrät Vieles. Vor allem, was Bremen (außer der Selbstständigkeit) noch zu verlieren hat, warum die meisten Bremer einer Eingliederung in einen Nordstaat wenig bis gar nichts abgewinnen können. Welche Befürchtungen und Interessen sind dabei im Spiel?

VA-	Nr
15 /."	70

Zeitraum: 24.03.–28.03.2025

Standort: Bremen

Dozent:in:

Martina Kedenburg

QR-Code:



Bremer Firmengeschichte

Sie begründeten Bremens Ruf als Welthandelsplatz und wichtigen Wirtschaftsstandort: Handelshäuser wie C. Melchers & Co., Industriebetriebe wie die Nordwolle, Rickmers Reismühle, Kaffee HAG, Jacobs Kaffee, Borgward oder Focke-Wulf, Manufakturen wie Hachez, Koch & Bergfeld, Reedereien wie der Norddeutsche Lloyd oder DDG Hansa. Viele konnten sich über Jahrzehnte am Markt behaupten, nur einige wenige gibt es noch heute. Welche wirtschaftlichen und politischen Bedingungen führten zum Niedergang vieler Unternehmen oder zur Fusion mit anderen Betrieben? Welche Folgen hatte es für die Menschen in Bremen? Welche Lehren lassen sich aus der Firmengeschichte ziehen für die Strukturprobleme Bremens heute?

VA-I	Nr.:
1597	70

Zeitraum: 17.11.–21.11.2025

Standort: Bremen Dozent:in: Martina Kedenburg OR-Code:



Bremerhavener Firmengeschichte

Schiffbau, Fisch, Reederei, Tabak, Petroleum – viele Gewerbebetriebe und Unternehmen haben sich in Bremerhaven angesiedelt in der Hoffnung, an der aufblühenden Hafenwirtschaft teilhaben und von ihr profitieren zu können. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen ausgewählte und für Bremerhavens Entwicklung sehr typische Firmen und Unternehmerpersönlichkeiten. Sie sind Teil und Bezugspunkt der (Hafen-) Geschichte Bremerhavens und spiegeln ein großes Stück Zeitgeschichte wider: Was lässt sich aus der Bremerhavener Firmengeschichte mit Blick auf die Strukturprobleme Bremerhavens ablesen?

VA-Nr.: 18801

Zeitraum: 13.01.–17.01.2025 Standort: Bremerhaven Dozent:in: Burkhard Hergesell QR-Code:

Bremen gestern und vorgestern

Wie sich die Hansestadt zur Großstadt mauserte

Wir machen eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert. Bremen mausert sich gerade zur Großstadt. Das Wachsen der Stadt führt zu einem Wandel des Stadtbildes. Industrie, Handel und Schifffahrt entwickeln sich in rasantem Tempo. Die Entwicklung der Handelsbeziehungen nach Nordamerika macht Bremen zum führenden Umschlagplatz in Europa. Eng verbunden damit ist die Auswanderung über die bremischen Häfen.

VA-Nr.: 15080 Zeitraum: 06.10.–10.10.2025

Standort: Bremen Dozent:in: Martina Kedenburg QR-Code:



Made in Bremen

Der Wirtschaftsstandort Bremerhaven/Bremen

Bremen – die Stadt der kurzen Wege, Bremen – der Industrie- und Logistikstandort, Bremen – die Hafenstadt, direkt an globalen Warenströmen gelegen. So wirbt Bremen in eigener Sache. Und Bremen tut gut daran, kräftig zu werben. Denn im Vergleich mit anderen deutschen Großstädten schneidet der Wirtschaftsstandort Bremen nur mittelmäßig ab. Städterankings unterscheiden negative und positive Standortbedingungen: Ein kleiner Dienstleistungssektor oder eine schlechte Bildungssituation gelten als unattraktiv. Eine hohe Zahl ausländischer Studierender hebt demgegenüber die Attraktivität für die Wirtschaft. Wie kann sich Bremen mit Blick auf die wachsende Konkurrenz zu anderen Städten auf Dauer besser positionieren? Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18291	16.06.–20.06.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Kulturraum Unterweser. Nordroute

Weser, Werften, Schifffahrt, Häfen und Auswanderung

Die Unterweser-Region und die Städte Bremen, Brake und Bremerhaven unterliegen seit Jahrhunderten einem spezifischen wirtschaftlichen und sozialen Wandel. Die musealen Einrichtungen dieser Region haben es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Wandel zu dokumentieren. Wir starten in Bremen-Vegesack. Von dort aus wollen wir Museen in Brake und Bremerhaven aufsuchen und uns den Kulturraum der Unterweser Region mit seinen vielfältigen Aspekten erläutern lassen. In den jeweiligen Häusern werden wir in Selbstführungen, Führungen und in Expertengesprächen gemeinsam das Thema der Bildungszeit bearbeiten und uns einen Überblick verschaffen. Für Eintritt u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von 15,- € erhoben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85730	13.01.–17.01.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85750	22.09.–26.09.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Die Nachkriegszeit in Bremerhaven

Bremerhaven 1945 bis 1960

Am Ende des Zweiten Weltkrieges sind über 50 % des Wohnraumes in Wesermünde 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. Rückblickend werden Wiederaufbau- und Wirtschaftswunderzeit gerne verklärt. Phänomene wie die "Unfähigkeit zu trauern", politische Kontinuitäten und die Frage nach dem Preis des raschen Aufschwungs bleiben ausgeblendet. Am Beispiel Bremerhavens werden wir die Widersprüchlichkeit der Nachkriegszeit genauer unter die Lupe nehmen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18461	10.02.–14.02.2025	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	



Bremen und das Meer

Hafenentwicklung und Hafenpolitik

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte und die Schifffahrt hat ihren früheren Wohlstand geprägt. Das Seminar wird anhand bedeutsamer Epochen in der Entwicklung von Stadt und Hafen darstellen, wie immer wieder Stadt und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Wir werden den Hafen besichtigen und überlegen, welche Einflüsse die zukünftige Entwicklung bestimmen werden.

VA-Nr.: 85180	Zeitraum: 10.02.–14.02.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code:
85181	03.0307.03.2025	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85182	06.10.–10.10.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
85183	13.10.–17.10.2025	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	

Bremen – Zentrum der Raumfahrt

Raumfahrt ist Hightech und verheißt Zukunft. Energie aus dem Weltall, neue Werkstoffe und Materialien, neuartige Medikamente und Raumfahrttourismus. Die Liste der Aktivitäts- und Nutzungsfelder ist lang, die Raumfahrtindustrie ist längst zum Milliarden-Geschäft geworden. Und Bremen spielt im Konzert der Großen mit, gilt als bedeutendster Raumfahrtstandort in Deutschland: Ob Weltraumlabor SPACELAB, Satellitenbau "Galileo", Ariane-Trägerraketen oder Forschung unter Schwerelosigkeit im Fallturm – mit diesen "Zukunfts-Produkten" ist auch der Name Bremen verknüpft. In diesem Seminar werden wir uns mit der Geschichte der zivilen wie militärischen Nutzung der Raumfahrt befassen, vor allem vor dem Hintergrund der drängenden globalen Herausforderungen unserer Zeit.

VA-Nr.: 18731	Zeitraum: 24.02.–28.02.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Holger Heß-Borski	QR-Code:
18731	18.08.–22.08.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18731	12.01.–16.01.2026	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	





Go Nord!

Bremen-Nord – gestern, heute und morgen

Jahrzehnte lang war Bremen-Nord geprägt von Werften, von der Wal- und Heringsfischerei sowie von der Arbeit in der Wollkämmerei. Mit ihrem Ende und dem Untergang des Vulkans wurde ein neues Kapitel aufgeschlagen. Ein anderer Blick auf Bremen-Nord zeigt die Maritime Meile, das Schloss Schönebeck, Knoops- und Wätjens Park oder die Bremer Schweiz. Und auch das ist Bremen-Nord: soziale Brennpunkte wie die Großwohnanlage "Grohner Düne". Wir werden die Widersprüche genauer betrachten und herausfinden, wo Bremen-Nord heute steht, in wirtschaftlicher, sozialer, kultureller und städtebaulicher Hinsicht. Noch heute hört man Nordbremer, die in das Stadtzentrum Bremens fahren, sagen: Wir fahren nach Bremen. Auch wir fahren nach Bremen - aber nach Bremen-Nord!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85890	17.03.–21.03.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
85891	18.08.–22.08.2025	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

Der U-Boot-Bunker Valentin

4-Tage Bildungszeit

Auf der Großbaustelle des U-Boot-Bunkers Valentin schufteten bis Kriegsende über 10.000 Zwangsarbeiter, KZ-Häftlinge, Kriegsgefangene. Viele von ihnen verloren dabei ihr Leben. Bis vor wenigen Jahren war das monströse Bauwerk in Bremen-Farge für die Öffentlichkeit gesperrt. Seit 2015 ist es als Denkort erschlossen. Er fördert die historisch-politische Auseinandersetzung mit der menschenverachtenden Ideologie und der Realität des Nationalsozialismus. Wir werden auf historischen Wegen und auf dem Geschichtslehrpfad den Spuren der deutschen Rüstungsindustrie im Krieg folgen und mit Hilfe von Bildund Filmquellen beleuchten, was lange Zeit im Dunklen blieb und verdrängt wurde. Mit Exkursion zum Bunker. Für die Führung dort wird ein Kostenbeitrag von 15 Euro fällig.

VA-Nr.: 85600	Zeitraum: 24.03.–28.03.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code:
85601	23.06.–27.06.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85602	25.08.–29.08.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85603	24.11.–28.11.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Erst die Arbeit und dann ...

Arbeiterfreizeitkultur in Bremerhaven

Wie hat die Arbeiterschaft ihre "freie Zeit" früher verbracht? Wie ist die Kultur der Arbeiterkneipen, Arbeiter-Sportvereine und Schrebergärten aus heutiger Sicht zu bewerten? Welche Sportarten wurden ausgeübt und gepflegt? Wie sahen typische Arbeiterwohnungen im 19. Jahrhundert in Bremerhaven aus? Und wie engagierten sich Arbeiter politisch in ihrer Freizeit? Vor dem historischen Hintergrund werden wir auch diskutieren, ob man heute noch von einem Arbeitermilieu und einer entsprechenden Arbeiterfreizeitkultur sprechen kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18371	07.04.–11.04.2025	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	
18371	13.10.–17.10.2025	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Landschaft der Erinnerungen

NS-Gedenkstätten in der Region Bremen-Nord 4-Tage-Bildungszeit

Im Raum Bremen-Nord und auch auf dem gegenüberliegenden niedersächsischen Weserufer erinnern zahlreiche Bauwerke und Relikte an die Zeit des Nationalsozialismus. Die historischen Zusammenhänge und ihre Bedeutung sowie die bis heute spür- und sichtbaren Auswirkungen jener Zeit werden in diesem Seminar thematisiert. Wir werden uns u.a. beschäftigten mit: der Vulkan-Werft, der Rüstungslandschaft, dem Kaufhaus Többens, den Stolpersteinen, dem Platz der Aumunder Synagoge, dem Tanklager "Wasserberg", dem Reichsölhof Farge, dem Haus Friesland der SS-Organisation "Lebensborn", der Freilichtbühne Stedingsehre und Zwangsarbeiterlagern in Lemwerder. Für Eintritt u.a. wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85720	05.0509.05.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	0 / 1/2 10 / 1/2 10 / 1/2
85721	21.07.–25.07.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85722	03.11.–07.11.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code
18501	24.03.–28.03.2025	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Grünes Bremen

Bremen mit dem Rad erkunden

Bremen zählt zu den grünsten Großstädten Deutschlands, auch dank seiner vieler Grünanlagen. Dazu gehören zum Beispiel die Wallanlagen, der Bürger- und Rhododendronpark, der Werdersee und die historischen Friedhofsanlagen. Per Fahrrad und durch Führungen werden wir erkunden, warum Bremen so grün ist und die Besonderheiten dieser grünen Oasen erlebbar machen. Die geplanten Radtouren erfordern keine besondere sportliche Kondition. Wohl aber ein verkehrssicheres Gefährt. Treffpunkt am Montagmorgen mit Rad ist die wisoak in Hastedt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15570	12.05.–16.05.2025	Bremen	Martina Kedenburg	
15570	22.09.–26.09.2025	Bremen	Martina Kedenburg	

Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel

Bremen-Nord hat als Stadtgebiet ein eigenes Gesicht und eine eigene Geschichte. In diesem Seminar werden wir per Fahrrad und durch Führungen die Stadtteile Blumenthal, Vegesack und Burglesum und deren Ortsteile entdecken und dabei erfahren, wie sich aus ländlichen Gemeinden Industriestandorte, Hafengebiete oder auch wegen der schönen Landschaft Sommersitze für Bremer Kaufleute entwickelten. Dabei werden die Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten erlebbar gemacht. Denn Bremen-Nord ist vielfältig und individuell und hat einiges zu bieten. Die geplanten Radtouren erfordern keine besondere sportliche Kondition. Wohl aber ein verkehrssicheres Gefährt.

Treffpunkt am Montagmorgen mit Rad ist die Wisoak in Vegesack.

VA-Nr.: 85030	Zeitraum: 16.06.–20.06.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code:
85031	28.0701.08.2025	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	
85032	08.09.–12.09.2025	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	
85033	20.10.–24.10.2025	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	

Kulturraum Unterweser. Südroute

Weser, Werften, Schiffahrt, Häfen und Auswanderung

Auch auf der "Südroute" starten wir in einem Museum in Vegesack. Der dortige Hafen entstand als Vorund Winterhafen Bremens. Dann geht es in das heutige Hafengebiet von Bremen, dessen Geschichte und Gegenwart thematisiert werden - Stichwort Überseestadt. Es geht weiter nach Hastedt. Das Weserwehr und die Weserschleuse markieren den geografischen Endpunkt der Unterweser und den Übergang zur Mittelweser. Zum Abschluß werfen wir noch einen Blick über den Zaun in Richtung des Hemelinger Hafens mit Aller-, Werra- und Fuldahafen. Für Eintritt u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von € 15,-erhoben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85740	07.07.–11.07.2025	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

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 Widerspruch im Alltag geäußert? Welche Konsequenzen und Nachwirkungen hat(te) die NS-Zeit? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und persönlichen Erinnerungen nähern.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18521	24.11.–28.11.2025	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Bremerhaven im 20. Jahrhundert

Zur jüngeren Vergangenheit einer Großstadt

Kommen Sie mit ins 20. Jahrhundert. Entdecken Sie, wie aus Wesermünde, Lehe und Geestemünde die Großstadt Bremerhaven wird. Werften, Fischerei und Häfen bringen der Stadt den erhofften wirtschaftlichen Aufschwung. Die Schifffahrt führt Menschen aus vielen Ländern und Kulturen hierher. Durch sie erfährt die Hafenstadt ständig neue Impulse, die das Leben entscheidend mitprägen und eine moderne, weltoffene Seestadt entstehen lassen. Nach dem Elend des Krieges folgen dann Wiederaufbau und Wirtschaftswunder. Auf unserer Entdeckungsreise werden wir auch nachvollziehen, wie der Alltag in Bremerhaven organisiert war, wie die Menschen sich von Alltagssorgen abzulenken wussten: Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim "Bürgern" begleiten.

,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		" 3"	3
VA-Nr.: 18471	Zeitraum: 15.12.–19.12.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	QR-Code:

UMWELT UND POLITIK

Nach uns die Sintflut?

Der Klimawandel und seine Folgen

Das Wetter schlägt – global betrachtet – immer häufiger Kapriolen: Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Klimaforschung und "Fridays For Future" mahnen Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die Klimakrise als "Bedrohung für die menschliche Zivilisation" und als "Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts" endlich ernst zu nehmen und mehr zu tun als bislang. Dieses Seminar informiert über Ursachen für die Veränderung des Klimas. Und es beleuchtet die verschiedenen Erklärungs- und Lösungsansätze. Wir werden auch der Frage nachgehen, ob das Ziel, das "Gleichgewicht der Natur" zu erhalten bzw. wiederherzustellen, nur frommer Wunsch ist.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18201	03.03.–07.03.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
18201	22.09.–26.09.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	

Meer ohne Fische

Überfischung gilt als wichtigste Ursache für den massiven Rückgang der Fischbestände in den Meeresund Küstenökosystemen. Die Bedrohung des Fischvorkommens ist aber nicht nur eine Frage des Artenschutzes. Fisch ist weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Und der Handel mit Fischprodukten ist lukrativ. Im Kampf um die Handelsware Fisch stehen sich legaler Fischfang mit hoch technisierten Fangflotten und illegale Fischerei, Kleinfischer, Fischindustrie, Fischereipolitik, Umwelt- und Verbraucherschutz gegenüber. In dieser Bildungszeit geht es um die wirtschaftlichen, ökologischen und kulturhistorischen Aspekte des Fischfangs – und um die Menschen, die vom Fischfang leben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18111	17.03.–21.03.2025	Bremerhaven	Markus Müller	

Ressource Wasser

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Bevölkerungswachstum und Umweltverschmutzung haben es zu einem knappen und kostbaren Gut und damit zu einem begehrten Objekt auch des Welthandels gemacht. Konflikt- und Zukunftsforschende sagen voraus, dass künftige Kriege vor allem ums Wasser geführt werden. In dieser Bildungszeit geht es um die kulturhistorische, welt- und gesellschaftspolitische Dimension der Ressource Wasser.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18611	24.03.–28.03.2025	Bremerhaven	Holger Heß-Borski	
15850	15.09.–19.09.2025	Bremen	Holger Heß-Borski	

Natur in der Stadt

Wie viel Natur braucht Bremen?

Industriegebiete, Verkehr, Wohnbebauung, Flächenversiegelung – der Wohlstand einer Großstadt wie Bremen ruht auf diesen Säulen moderner Stadtentwicklung. Doch eine lebenswerte Stadt braucht mehr, braucht auch Erholungszonen, "grüne Lungen", Natur. Sind solche Räume gefährdet, entstehen schnell gesellschaftliche Konflikte. Welchen Stellenwert hat die Erhaltung und Schaffung von Naturräumen für die Stadtpolitik? Bremen hat schöne Parks, sogar einige Naturschutzgebiete, große Flächen für Kleingärten und eine Menge Grün. Kann und will die Stadtplanung solche Qualitäten erhalten?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15090	05.0509.05.2025	Bremen	Markus Müller	
18641	16.06.–20.06.2025	Bremerhaven	Markus Müller	

Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Nach einer einführenden Darstellung der unterschiedlichen Waldsysteme der Erde wird ausführlich auf Ökologie und Nutzungsgeschichte heimischer Wälder eingegangen. Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff "Holz" und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft. Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18271	05.05.–09.05.2025	Bremerhaven	Peter Hünseler	

Im Moor und auf der Heide

Natürliche Verbündete im Klimaschutz?

Das Seminar befasst sich mit der Ökologie von Moor und Heide. Welche Auswirkungen haben vom Menschen verursachte Eingriffe in diese Lebensräume, zum Beispiel: Entwässerung, Torfabbau, Stickstoffeintrag und auch der Klimawandel? Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz wieder besser in Einklang zu bringen, im Zentrum unserer Betrachtung. Am Beispiel von Wiedervernässung, Moorrestaurierung sowie verschiedenen Methoden der Heidepflege wollen wir untersuchen, inwieweit Moor und Heide zum Klimaschutz beitragen können. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 18901	Zeitraum: 02.0606.06.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Dr. Peter Hünseler	QR-Code:
15790	04.0808.08.2025	Bremen	Dr. Peter Hünseler	
18901	01.0905.09.2025	Bremerhaven	Dr. Peter Hünseler	

Altes Haus wird wieder jung

Die Energiewende meistern: Heizen ohne Öl und Gas - aber wie?

Sie haben ein altes Haus und möchten weg von Öl und Gas? Weil der Gesetzgeber dies fordert und fördert, weil die Klimakrise den Abschied von fossilen Brennstoffen erzwingt und weil Energie zu sparen allein schon aus Kostengründen die beste Idee ist? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Unsere Themenschwerpunkte im Einzelnen: Wärmepumpen und Solartechnik, auch Balkonmodule, Wärmedämmung der Wände, des Daches und der Böden, Baustoffauswahl unter ökologischen und gesundheitlichen Kriterien, Fenstererneuerung, Feuchtigkeit und Schimmel, Heizungssanierung, Holzund Pelletheizungen, Lüftungsanlagen. Neben den Antworten auf technische Fragen gibt es Tipps zum Umgang mit den Baubeteiligten, zur bautechnischen Umsetzung und zu staatlichen Fördermitteln. In Kooperation mit energiekonsens.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15780	23.06.–27.06.2025	Bremen	Werner Müller	
15780	24.11.–28.11.2025	Bremen	Werner Müller	

Die Nordsee

Urlaubsziel, Wirtschaftsraum – und Müllkippe?

Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel: die Nordsee. Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und wir alle tun können, um das ökologische Gleichgewicht der Nordsee zu erhalten. Geplant ist auch eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18261	30.0604.07.2025	Bremerhaven	Markus Müller	

Welterbe Natur

VA-Nr.:

15730

Mit der Auszeichnung Weltnaturerbe sind einzigartige Ökosysteme vor unserer Haustür wie das Wattenmeer oder der Buchenwald auf eine Stufe gestellt mit dem Grand Canyon in den USA oder der Serengeti in Tansania. Laut UNESCO hat die Menschheit ein Anrecht auf Schutz und Erhalt ihrer Weltnaturdenkmäler. Aber: Beflügelt die weltweite Aufmerksamkeit als Weltnaturerbe nicht auch den Massentourismus und ist damit vor allem wirtschaftlich lukrativ? Oder wird Natur(erbe) am Ende zum Ausstellungsobjekt – das gar nicht mehr betreten werden darf?

Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
11.08.–15.08.2025	Bremen	Markus Müller	

Energie und Wasser sparen im Haushalt

Wie wir einen wichtigen Beitrag zur Energiewende leisten können -4 Tages-Bildungszeit-

In dieser Bildungszeit geht es um den sorgsamen Umgang mit Energie und Wasser im Haushalt. Die privaten Haushalte verbrauchen etwa 80 Prozent des Trinkwassers und 40 Prozent des gesamten Energiebedarfs in Deutschland. Neben theoretischem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps zum Energie- und Wassersparen. Es wird konkret gehen um: Wärme- und Stromkostenabrechnung, Heizungstechnik, Nutzung von Solarenergie, Wasser- und Stromverbrauch, Wasser- und Stromsparen. Bestandteile des Seminars sind Besuche im neuen Klima-Bau-Zentrum (Am Brill 15-17) und Expert:innen-Gespräche dort. Das Klima-Bau-Zentrum ist gut mit Bus und Bahn zu erreichen. In Kooperation mit energiekonsens.

energiekonsens.				
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15810	27.10.–30.10.2025	Bremen	Markus Müller	

Flüsse

Lebensadern der Menschen

Flüsse wurden schon immer geschätzt, gefürchtet – und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenz-, Trenn- und Schutzlinie, als Urlaubsziel und für Badevergnügen. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete gehören zu den artenreichsten, aber auch am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, Staustufen und Dämmen zeugen davon, dass die "Lebensadern der Natur" mehr und mehr zu wirtschaftlichen "Lebensadern der Menschen" umfunktioniert wurden. Die Wassergüte der Flüsse in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es nach wie vor um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18151	10.11.–14.11.2025	Bremerhaven	Markus Müller	

ONLINE-Bildungszeiten

Sie interessieren sich für unser ONLINE-Angebot?



Wir organisieren auch virtuelle Bildungszeiten – über unsere E-Learning-Plattform: https://e-learning.wisoak.de

Was brauchen Sie, um an ONLINE-Bildungszeiten teilzunehmen?

- einen Rechner (Laptop oder PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon/ Headset) und Internet-Zugang (WLAN oder LAN), am besten über die Browser Chrome/Edge.
- einen Raum, in dem sie möglichst ungestört am Rechner sitzen und an der Bildungszeit teilnehmen können.

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Bildungszeiten ONLINE!

SEMINARZEITEN:

Montag bis Freitag: 08:30-13:30 Uhr

Alle Bildungszeiten entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen. Die Seminare werden von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

PREISE:

Eine 5-tägige ONLINE-Bildungszeit kostet: ohne KammerCard: € 120,mit KammerCard: € 109,-

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN **Dr. Asmus Nitschke** Tel. 0421 · 44 99 -836 a.nitschke@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMERHAVEN **Ulrike Bode** Tel. 0471 · 595 39 u.bode@wisoak.de



Willkommen zur Tagesshow. ONLINE-Bildungszeit

Aktuelle Nachrichten aus Deutschland und der Welt. Von der Information zum Wissen

In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns mit politischen Fragen des Heute.

Wie werden aktuelle Nachrichten auf ihren Informationsgehalt hin untersuchen. Wir werden Hintergründe beleuchten und versuchen, sie in einen größeren Gesamtzusammenhang einzuordnen, um am Ende zu einer Bewertung zu kommen. Wie und wann werden Informationen eigentlich zu gesichertem Wissen?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18041	06.01.–10.01.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18042	02.0606.06.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Russland. ONLINE-Bildungszeit

Russland gilt als eine der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt, ohne bzw. gegen Russland scheint weltpolitisch nichts zu gehen. Aber was wissen wir eigentlich über Russland, ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner:innen, ein Land, das seit Ewigkeiten den Spagat zwischen Europa und Asien, zwischen Ost und West übt? Wir werden besonderes Augenmerk legen auf die aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Russland. Ferner auf die "Metropolen im Wettstreit": Moskau und St. Petersburg sowie auf Mentalitäten, Kulturen und Traditionen im Vielvölkerstaat - wie auch die Beziehungen zwischen Deutschen und Russen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18342	13.01.–17.01.2025	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Die Macht der Medien. ONLINE-Bildungszeit

ANMELDUNG: Ulrike Bode, Tel. 0471 · 595 39

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. Rund um die Uhr auf Sendung, rund um die Uhr online. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen dabei zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität – und haben vielfach TV, Radio und Presse den Rang abgelaufen. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Mediendschungel zurechtzufinden und die mediale Dauererregung richtig einordnen zu können? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18081	20.01.–24.01.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18083	05.05.–09.05.2025	Online	Holger Heß-Borski	
18011	30.0604.07.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18011	22.09.–26.09.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Die arabische Welt. ONLINE-Bildungszeit

Zur arabischen Welt werden über 20 Staaten gezählt, von Marokko bis Ägypten, von Syrien bis Irak und Oman. Sie eint: Arabisch als offizielle Landessprache, der bestimmende, religiös-kulturelle Einfluss des Islam und ein loses politisches Dach, die Arabische Liga. Aber es gibt auch viel Widersprüchliches und Trennendes, viele regionale, kulturelle, wirtschaftliche und politische Besonderheiten, über die in Europa nur wenig bekannt ist. Das gilt auch für Ursprünge und Traditionen, die die arabische Welt mit Europa und Deutschland verbinden. Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18751	10.02.–14.02.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Propaganda. ONLINE-Bildungszeit

Wie politische Manipulation funktioniert

Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich heute wieder mit gezielter Desinformation, mit Fake News und Alternative Facts, mit pauschaler Diffamierung von Medien und demokratischen Institutionen, mit der Mobilisierung von Gefühlen und kurzfristiger Erregung wieder gut Politik machen lässt. Wir werden in dieser Bildungszeit untersuchen, wie sich die politische Kommunikation in den letzten Jahrzehnten verändert hat und was die Ursachen dafür sind. Und wir werden herausfinden, wie politische Manipulation funktioniert und wie man sich vor ihr schützen kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18401	17.02.–21.02.2025	Online	Yilmaz Altundag	回数据》回 1700年 - 1734
				回數學數
18401	03.1107.11.2025	Online	Yilmaz Altundag	回数据处回

Herausforderung Klimawandel. ONLINE-Bildungszeit

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

Der Klimawandel geht uns alle an, aber was genau erleben wir da eigentlich gerade, was kommt noch auf uns zu, was ist zu tun? In dieser Online-Bildungszeit erhalten Sie einen Überblick über die komplexen Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit. Wir beleuchten die Anteile von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen von Klimaschutz-Initiativen und -Aktivitäten. Und wir überprüfen unseren CO2-Fußabdruck. Mit neuem Wissen gewappnet werden wir unseren eigenen Anteil am Klimawandel reflektieren und uns der Frage stellen, was man im Alltag sinnvollerweise und konkret tun kann, um nachhaltiger zu leben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15740	31.03.–04.04.2025	Online	Philipp Lüßen	
15740	15.12.–19.12.2025	Online	Philipp Lüßen	



KAMMERCARD-RABATT:

Nutzen Sie den **10%-KammerCard-Rabatt** auf fast alle unsere Bildungsangebote!



China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts. ONLINE-Bildungszeit

Die Volksrepublik China hat sich in den vergangenen Jahrzehnten rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einer führenden Industrienation und Weltmacht entwickelt. Sie ist das bevölkerungsreichste Land der Erde, und hier sind weltweit die meisten Windenergie- und Solaranlagen installiert. Aber China stößt weltweit auch am meisten CO2 aus, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und steht auch für Überwachung, Zwangsumsiedlungen und Umerziehungslager – und für seine Machtansprüche auf Taiwan. Wir werden das Land, das zu den ältesten Hochkulturen der Welt gehört, unter die Lupe nehmen und auch Einblicke erhalten in das Alltagsleben der Menschen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18311	31.0304.04.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18311	13.10.–17.10.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Terror und Gewalt im Namen des Islam. ONLINE-Bildungszeit

9/11 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge und Attentate im Namen Allahs folgten. In deutschen und vielen europäischen Großstädten. Und Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. "Ungläubige" werden umgebracht, unterdrückt, vertrieben. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpfen auch Deutsche auf Seiten des IS? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18701	07.04.–11.04.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Krieg und Frieden. ONLINE-Bildungszeit

Der Ukraine-Krieg wirft die Frage neu auf: Gibt es gerechte Kriege? Wann also ist es gerechtfertigt, militärische Machtmittel einzusetzen und zu töten? Wo verläuft die Grenze zwischen Angriffs- und Verteidigungskrieg? Nicht nur in Deutschland wird wieder öffentlich über die Effizienz bestimmter Waffengattungen debattiert, auch mehr Aufrüstung gefordert - mit welchen Konsequenzen eigentlich für den Weltfrieden? Um die heutige Weltlage besser zu verstehen, müssen wir mehr Licht in die verschiedenen politischen und philosophischen Fragestellungen bringen. Wir werden uns ausgewählte Konflikte in der Welt genauer anschauen und die Grundlagen internationaler Beziehungen untersuchen. Im Seminar werden auch Stimmen zu Wort kommen, die nach Möglichkeiten suchen, die Welt ein bisschen friedlicher zu machen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18141	12.05.–16.05.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Orient und Okzident. ONLINE-Bildungszeit

Der Islam und der Westen

Das Verhältnis zwischen "christlichem Abendland" und "islamisch geprägtem Morgenland" ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der Ölwaffe oder Terroranschlägen. Im Westen wird Einwanderung aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen "Orient" und "Okzident". Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18711	19.05.–23.05.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18711	08.12.–12.12.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Gerechtigkeit und Demokratie. ONLINE-Bildungszeit

Haben wohlhabende Bürger:innen eine Verantwortung gegenüber Menschen, die in Armut leben? Ist die Verteilung von Rechten, Möglichkeiten und Ressourcen in Deutschland fair und gerecht? Sind soziale Gerechtigkeit und Demokratie politische Ideale, die in Konflikt miteinander geraten können? Wenn ja, wer entscheidet dann, welches Prinzip Vorrang hat? In diesem Seminar werden die Begriffe soziale Gerechtigkeit und Demokratie anschaulich und anhand konkreter Beispiele erläutert. Wir werden darüber diskutieren, in wie weit sie einander bedingen - und wie gerecht eigentlich Demokratie ist bzw. sein kann. Geplant ist auch eine Exkursion ins Bremische Landesparlament.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18171	07.07.–11.07.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Die Macht der Werbung. ONLINE-Bildungszeit

Auf gut 100 Jahre Geschichte kann Werbung als Mittel der Massenkommunikation zurückblicken. Die Werbemittel, die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich dabei im hohen Maße weiter entwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Jede/r muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbetats und Werbefachleute. Politische Inhalte und Botschaften werden geschickt "verpackt" – zuweilen bis zur Unkenntlichkeit. Das Seminar will hinter die Kulissen der Werbeindustrie schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Cod
18741	25.08.–29.08.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Typisch Deutsch? ONLINE-Bildungszeit

Klischees und Wahrheiten über die Deutschen

Was 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 für "die Deutschen" stehen. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? Was sind die historischen Wurzeln deutscher Identität? Und wie hat sie sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Womit identifizieren wir uns gerne, womit nicht? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf "deutsche Kulturen" werfen – und herausfinden, welche kulturellen Muster den deutschen Alltag im 21. Jahrhundert prägen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18721	01.09.–05.09.2025	Online	Yilmaz Altundag	
18722	15.12.–19.12.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Weltmacht USA - is America great again? ONLINE-Bildungszeit

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, eine aufstrebende Schicht der Wohlsituierten und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18421	06.10.–10.10.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Die Türkei. ONLINE-Bildungszeit

Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Die wirtschaftsliberale Modernisierung und auch die gewachsene außenpolitische Macht haben jedoch aus Sicht Westeuropas zentrale Fragen unbeantwortet gelassen: Wie gehen türkische Staatsorgane und Eliten mit oppositionellen Strömungen und ethnischen, religiösen und sozialen Minderheiten um? Welche Ziele verfolgt die Türkei außenpolitisch? Welche Rolle spielt der politische Islam in der türkischen Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei, über die aktuellen sozialen und politischen Auseinandersetzungen. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18131	20.10.–24.10.2025	Online	Yilmaz Altundag	

Flucht und Wanderung. ONLINE-Bildungszeit

Die Bilder von Geflüchteten, die sich auf den Weg ins gelobte Land namens EU machen, sind fast täglich im Fernsehen zu sehen. Todesgefahr auf See, skrupellose Schlepper, europäische Grenzpolizei oder Stacheldraht 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 anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen – und die Herausforderungen für die nationalen Integrationspolitiken beleuchten.

VA-Nr.: 18061 Zeitraum: 17.11.–21.11.2025

Standort: Online Dozent:in: Yilmaz Altundag QR-Code:



Die Wälder der Erde. ONLINE-Bildungszeit

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff "Holz" und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft.

VA-Nr.: 15880 Zeitraum: 15.12.–19.12.2025

Standort: Online Dozent:in: Markus Müller QR-Code:



Arbeit 4.0 ONLINE-Bildungszeit

Wie die 4. industrielle Revolution unsere Arbeitswelt verändert

Dampfmaschine, Fließband und Computer haben die ersten drei Industriellen Revolutionen geprägt. Die 4. ist gekennzeichnet durch Digitalisierung und "intelligente Vernetzung". Im Unterschied zu den vorausgegangenen Revolutionen ist sie eher unsichtbar, sie passiert im virtuellen Raum. Es stellt sich eine Vielzahl von Fragen: Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf die persönliche Lebensplanung? Wer profitiert, wer hat das Nachsehen, wer hat überhaupt noch Arbeit? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expert:innengespräch.

VA-Nr.: 18221 Zeitraum: 23.06.-27.06.2025

Standort: Online Dozent:in: Hanke Bredemeyer QR-Code:

Verzeichnis unserer Dozent:innen

Politisch-kulturelle Bildung

Name, Vorname	FACHBEREICH
Aljes, Regina	Krankenschwester, Coach, Erwachsenenbildnerin
Altundag, Yilmaz	DiplWirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversity
Benjes, Marten	Geschäftsführer, Kaufmann, Coach
Böcker, Wulf	DiplPolitologe
Bredemeyer, Hanke	Schiffbauer, Florist, Erwachsenenbildner
Carstensen, Christiane	Politologin, Lehrerin für Deutsch als Zweitsprache
Dakey, Anke	Religionspädagogin, Coach, Trainerin
Dase, Dr. Sonya	Sprachwissenschaftlerin
Demirel, Pierre	Referent für Politische Bildung, Gästeführer
Düking, Dr. Ina	Literaturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin
Fischer, Marius	Kulturwissenschaftler, Polizeikommissar a.D.
Flügge, Monika J.	Theologin, Erwachsenenbildnerin
Frohn, Gunnar	Industriemeister, Personalentwickler
Gröh, Walter	Dipl. Sozialwissenschaftler
Hedemann, Dr. Volker	Historiker, Autor
Heß-Borski, Holger	Dipl. Politologe
Hergesell, Dr. Burkhard	Historiker, Autor
Hoffmann, Ullrich	Dipl. Ingenieur, Betriebs- und Aufsichtsrat bremenports
Hünseler, Dr. Peter	Dipl. Biologe
Kedenburg, Martina	Lehrerin, Lektorin
Kempf, Uwe	Lehrer, Erwachsenenbildner
Lüßen, Philipp	Journalist, Klimakommunikationstrainer
Mäulen, Claus	DiplPolitologe
Maga, Ilker	Erwachsenenbildner, Journalist, Fotograph
Müller, Markus	Pädagoge, Biologe
Müller, Werner	Mechaniker, Erwachsenenbildner, Projektleiter energiekonsens
Oetjen, Margret	Atem- und Sprechlehrerin, Erwachsenenbildnerin
Oldigs, Beenhard	DiplSozial pädagoge, Wirtschaftswissenschaftler
Schepker, Dr. Jochen	Ethnologe, Geograph
Schünemann, Elke	Krankenschwester, DiplGeographin
Stielike, Ursula	Politologin, Lehrerin
Strebinger, Verena	Kulturwissenschenschaftlerin
Thönnes, Volker	Politologe, Trainer und Berater
Westphal, Alice	Gesundheits- und Sozialökonomin, Präventologin, Coach
Wieland, Holger	DiplIng., Lebensmitteltechnologe, Erwachsenenbildner

O2 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Bildungszeiten/Kurse in Bremen

Körperliches und seelisches Wohlbefinden der Mitarbeitenden sind zentrale Ressourcen jedes Unternehmens. Körperliche und geistige Aktivitäten, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zur Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Wohlbefinden und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeitenden anzustreben.

In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebensbalance Gutes tun können. Auch am Arbeitsplatz.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Die Bildungszeit-Seminare in Bremen-Hastedt beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um 08:30 Uhr und enden um 13:30 Uhr (30 Unterrichtsstunden).

PREISE

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremen-Hastedt kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 159,mit KammerCard: € 144,-

ALLGEMEINES:

Bildungszeiten der Gesundheitsförderung werden durch Krankenkassen, so der Beschluss der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassenverbände (ZPP), nicht gefördert.

Wir bieten auch wieder einige Kurz-Bildungszeiten an, denn nicht allen Arbeitnehmenden ist es möglich, fünf Tage am Stück an Fortbildungen teilzunehmen.

Das jüngst entwickelt ONLINE-Format "Achtsamkeit im Homeoffice" hat sich als Bildungszeit bewährt. Sie finden es daher auch wieder in unserem Programm. Lesen Sie dazu gerne unseren Erfahrungsbericht auf: https://blog.wisoak.de/achtsamkeit-im-homeoffice/.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Jean Romeike Tel. 0471 · 59 5 -22 j.romeike@wisoak.de

INFORMATION/ANMELDUNG



BREMEN
Birgit Kracke
Tel. 0421 · 44 99 -933
b.kracke@wisoak.de



Auftanken bevor der Akku leer ist

Stress gehört zu unserem Leben - und ist Ausdruck und Lebensgefühl unserer Leistungsgesellschaft. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi sowie anerkannten Methoden zur Stressbewältigung können Sie den nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser stand halten zu können. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20020	06.01.–10.01.2025	Bremen	Gerda Adam	
20020	18.08.–22.08.2025	Licht-Luft-Bad MoFr., 9-14 Uhr	Gerda Adam	

Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen

Atmen, dehnen, kräftigen, entspannen, konzentrieren, meditieren – und dadurch mehr Ruhe und Wohlbefinden erleben. Im richtigen Maß umgesetzt wird auch die eigene Gesundheit auf diese Weise unterstützt. Das sind der Weg und die Ziele für diese Bildungszeit gleichermaßen. Sowohl mit dem Kurzprogramm, das in dieser Woche erarbeitet wird, wie auch mit anderen Methoden (Tiefenentspannung, Yin Yoga und Atemübungen) haben Sie am Ende Werkzeuge in der Hand, die Sie zu Hause weiternutzen können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20160	06.01.–10.01.2025	Bremen	Holger Böhm	
20161	03.0307.03.2025	Bremen	Holger Böhm	
20162	23.06.–27.06.2025	Bremen	Holger Böhm	
20160	24.11.–28.11.2025	Bremen	Holger Böhm	

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung

Einfache Yogaübungen helfen uns von der Anspannung zur Entspannung zu kommen und führen in Verbindung mit dem Atem zu einem gelassenen Umgang mit Stress. Achtsamkeits- und Meditations- übungen führen zu der eigenen Kraftquelle und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem erhalten Sie fundierte Informationen über gesunde Ernährung, die Sie ebenso wie die Yoga-Übungen im Alltag anwenden können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20060	13.01.–17.01.2025	Bremen	Regina Ufer-Lang	
20060	03.11.–07.11.2025	Bremen	Regina Ufer-Lang	

Selbstverteidigung gegen Stress

mit Tai Chi und Qigong

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht. Er greift Gesundheit und Leben an. Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie genutzt, um die notwendige Balance bewusst und täglich wiederherzustellen.

VA-Nr.: 20410	Zeitraum: 13.01.–17.01.2025	Standort: Bremen	Dozent:in: Axel Döring	QR-Code:
20411	31.0304.04.2025	Bremen	Axel Döring	
20412	16.06.–20.06.2025	Bremen	Axel Döring	
20410	08.09.–12.09.2025	Bremen	Axel Döring	
20411	17.11.–21.11.2025	Bremen	Axel Döring	

Faszien-Yoga

Eine heilsame Praxis für Körper und Geist

Unsere Körperhaltung und unsere Beweglichkeit wirken sich stark auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus. Zu wenig Bewegung und das viele Sitzen im Alltag können zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen. Mit fließenden und geschmeidigen Bewegungen wird in dieser Woche Faszientraining mit Yin- und Yang Yoga-Elementen verbunden, so dass eine wohltuende und eigene Praxis entwickelt werden kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20120	27.01.–31.01.2025	Bremen	Julia Kothe	

Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf

Viele Menschen leiden an Ein- oder Durchschlafstörungen. Das hat Auswirkungen auf das körperlichseelische Gleichgewicht und die allgemeine Befindlichkeit, und das Immunsystem wird erheblich geschwächt. Wir werden uns mit den Ursachen von Schlafstörungen auseinandersetzen, die Belastungen von Schichtarbeit reflektieren und mehr über die Bedeutung der inneren Uhr erfahren. Im Mittelpunkt der Bildungswoche aber stehen Übungen zur Tagesentspannung und die Suche nach Wegen, wie wir zu einem quantitativ und qualitativ besseren Schlaf kommen können. Auch die Themen chronischer Stress und Stressbewältigung spielen eine wichtige Rolle. Bewegungseinheiten in der Natur und im Seminarraum runden das Programm ab. Für mehr Vitalität, Kraft und Energie in ihrem Berufsalltag.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20470	27.01.–31.01.2025	Bremen	Jutta Ehlers	

Yoga & Faszientraining

In dieser Bildungswoche kombinieren wir klassisches Hatha Yoga und Yin Yoga mit den Erkenntnissen aus der Faszienforschung. Wir wenden das Hatha Yoga an, um über die Dehnung und Anspannung zu mehr Entspannung, innerer Ruhe und Konzentration zu gelangen. Das Yin Yoga erreicht dann die tieferliegenden Faszien, verbessert die Spürfähigkeit und trägt zur Erholung bei. Abgerundet wird das Programm mit dynamischen und federnden Bewegungen aus dem Faszientraining. Daher wird es in dieser Woche streckenweise anstrengend und danach wieder erholsam ruhig.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20310	03.0207.02.2025	Bremen	Holger Böhm	

Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz

Dieses Seminar stellt Übungen und Übungsabläufe mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor, mit denen Sie gezielt und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können. Die Übungen finden ihren Ursprung u.a. im Yoga (Bewegungsübungen, Atem-Übungen, Meditation) und in der chinesischen Medizin. Sie beanspruchen nur kurze Zeiteinheiten und sind am Arbeitsplatz umsetzbar. Auch werden Qi Gong-Übungen vermittelt, die speziell auf die Wirbelsäule abgestimmt sind und damit zu Minderung von Schulter- und Rückenbeschwerden beitragen und präventiv wirken.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20200	10.02.–14.02.2025	Bremen	Martina Finkel	

Resilienz als Wachstumschance

Die Pandemie hat uns viel abverlangt. Doch manche können besser mit Krisen umgehen als andere. Die innere Stärke eines Menschen, Misserfolge oder Niederlagen im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, schwierige Situationen zu bestehen. In jedem Menschen ist diese Stärke angelegt; sie kann entdeckt und trainiert werden. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie die Schlüsselelemente von Resilienz in Ihren Alltag integrieren und Ihre Resilienz in Ihrem Leben stärken können. Außerdem werden diverse Körper- und Entspannungsübungen vorgestellt und eingeübt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20460	17.02.–21.02.2025	Bremen	Regina Aljes	
20460	15.09.–19.09.2025	Bremen	Regina Aljes	

Basenfasten und Hatha Yoga

Basenfasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum ganz auf säurebildende Nahrungsmittel zu verzichten, den Darm zu reinigen und nur basische wirkende Lebensmittel zu sich zu nehmen. Wir ernähren uns dann nur von Gemüse und Obst, Saaten, Mandeln und hochwertigen Ölen. Dabei wird reichlich Wasser getrunken, sich viel bewegt, entspannt und möglichst ausreichend geschlafen. Hatha Yoga ergänzt das sanfte Fasten wunderbar mit stärkenden, dehnenden und mobilisierenden Asanas (Haltungen). Zudem führen tägliche Entspannungen und kleine Meditationen zu innerer Ruhe und tiefer Regeneration. So erneuert uns diese Woche und hilft uns, gestärkt durch eine beglückende Fastenerfahrung, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Nähere Informationen finden Sie auf www.basenfasten.de

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20360	24.02.–28.02.2025	Bremen	Regina Ufer-Lang	
20361	03.03.–07.03.2025	Bremen	Regina Ufer-Lang	

Endlich wieder gut schlafen

Viele Menschen leiden an vorübergehenden oder chronischen Schlafstörungen. Wann aber sprechen wir überhaupt von "Schlafstörungen"? Und wie kann ich mit ihnen umgehen? In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen, Hinweise und Vorschläge, wie Sie erholsameren Schlaf finden und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Es geht im Einzelnen um: das Wesen des Schlafs, die Schlaf-Wach-Rhythmen, die Funktion des Träumens, die Schlafhygiene, wirksame Ein- und Durchschlafhilfen, und wir befassen uns ganz praktisch mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Entspannungsübungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20080	10.03.–14.03.2025	Bremen	Gerda Adam	

Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga

In dieser Bildungszeit wird Yoga als ein ganzheitliches Selbsterfahrungssystem vermittelt, das Atem- und Körperbewegungen auf eine besondere Weise miteinander verbindet. Ziele sind innere Ruhe und Gelassenheit sowie Entspannung. Immer noch aktuelle Lebensweisheiten aus dem Yoga Sutra fließen in den Unterricht ein und stärken anhaltend die Gelassenheit im Alltag. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20110	10.03.–14.03.2025	Bremen 9-14 Uhr	Susanne Bruhn	
20110	27.10.–30.10.2025 4-Tage-Bildungszeit	Bremen 9-14 Uhr	Susanne Bruhn	

Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag

Negativer Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und kann unserer Gesundheit dauerhaft schaden. Anhaltender Stress versetzt unseren Körper in eine Art Daueralarm, der zur Ausbildung von Burnout-Symptomen führen kann. In dieser Woche lernen Sie, Ihr eigenes Stressmuster zu reflektieren. Und Sie erfahren, wie man Denk- und Verhaltensmuster überprüfen und verändern kann. Sie erhalten auch eine umfangreiche "Werkzeugkiste" mit praktischen Übungen aus dem Entspannungs- und Gesundheitsbereich. Damit verbessern Sie langfristig Ihre Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20140	17.03.–21.03.2025	Bremen	Regina Aljes	
20140	17.11.–21.11.2025	Bremen	Regina Aljes	

Geschmeidige Muskeln - gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf

Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) resultieren häufig aus einer verminderten Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder. In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Dehnungsübungen kennen. Denn geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Die Übungen stammen aus Bewegungskunde und Therapie. Wir gehen systematisch die verschiedenen Körperbereiche durch. Sie werden Übungen kennen lernen, die genau zu Ihren spezifischen körperlichen Herausforderungen passen und die Sie allgemein beweglicher machen. Die Übungen können auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20270	17.03.–21.03.2025	Bremen	Martina Finkel	

Yoga & Slow Jogging

Slow Jogging, eine noch relativ unbekannte, sehr leichte Laufbewegung. Slow Jogging könnte neben Yoga ein wichtiger Baustein für Deine Gesundheit sein. Wir werden in dieser Woche täglich Slow Jogging Einheiten integrieren, dass Ganze zu Beginn als Intervalltraining. Das wird dann überwiegend an der frischen Luft stattfinden. Die Slow Jogging-Technik ist sehr gelenkschonend, verbrennt die doppelte Energie wie das Walken eignet sich für Läufer und ebenso gut für Nicht (gerne) Läufer und… es macht meist gute Laune. Hatha Yoga mit Atemübungen, dem bewussten Dehnen in den Körperstellungen aber auch mit Kräftigungsübungen ist jedoch der Schwerpunkt dieser Woche. Und das soll dazu beitragen, dass Du Dich am Ende der Woche energiereicher und gelassener erlebst. Das Gefühl hast, mehr bei Dir selbst zu sein. Wie nebenbei hast Du Dir auch ein Übungsprogramm erarbeitet hast, welches Du weiter üben kannst.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20260	24.03.–28.03.2025	Bremen	Holger Böhm	
20260	01.09.–05.09.2025	Bremen	Holger Böhm	

Fit für den Berufsalltag

durch Feldenkrais

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20250	31.0304.04.2025	Bremen	Florencia Albertoni-	□\$70 1□ 322,5450
		MoFr., 9-14 Uhr	Wolff	
20250	20.10.–24.10.2025	Bremen MoFr., 9-14 Uhr	Florencia Albertoni- Wolff	00000 22 5 20 52 6 20
		,		

Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining

Unseren Augen wird heutzutage ziemlich viel zugemutet. Verschiedene Einflüsse, wie trockene und staubige Luft, Computerarbeit und künstliches Licht, belasten unsere Augen. Bewegungsmangel und Stress beeinträchtigen unser visuelles System zusätzlich. Die unangenehmen Folgen sind Symptome wie Augenbrennen, trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit, Nackenverspannung und vieles mehr. Gezielte Übungen, Aktivierung und Entspannung fördern einen besseren Gebrauch dieses wichtigen Sinnesorgans. Tipps zu einer nicht nur für die Augen gesunden Ernährung und das Erlernen augenfreundlicher Sehgewohnheiten runden diese Bildungszeit ab.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20500	21.04.–25.04.2025	Bremen	Dagmar Wanschura	
20500	10.11.–14.11.2025	Bremen	Dagmar Wanschura	

Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga

Zu viel Stress oder innere Unruhe werken sich negativ auf die Lebensqualität aus und können erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben. In dieser Bildungswoche lernen wir, wie man mit Yin Yoga und Meditation Verspannungen lösen und die Entspannung, körperlich wie mental, aktiv fördern kann. Es werden wissenschaftliche Studien zur positiven Wirkung von Yoga und Meditation auf den Körper und das Gehirn vorgestellt, und wir üben ganz praktisch, wie Gelassenheit und Stressfreiheit sich anfühlen können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20340	05.05.–09.05.2025	Bremen	Julia Kothe	

Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen, nachhaltig abspeichern und spontan abrufen zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. In diesem Seminar werden theoretische Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns vermittelt sowie verschiedene Merktechniken. Mit gezieltem Gedächtnistraining, kombiniert mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen, können Sie Ihre Konzentration, Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit steigern. Sie erhalten Tipps, wie Sie das Erlernte in Beruf und Alltag nutzen können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20560	05.0509.05.2025	Bremen MoFr., 9-14 Uhr	Frauke Pauly	
20560	18.08.–22.08.2025	Bremen MoFr., 9-14 Uhr	Frauke Pauly	

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit zur Entspannung ist dafür eine wichtige Voraussetzung. In diesem Seminar geht es darum, die Ursachen von Rückenproblemen zu verstehen und geeignete Maßnahmen und Verhaltensalternativen kennen zu lernen. Bereits entstandene Fehlhaltungen werden durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie gezieltes Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur abgebaut. Die Wirbelsäule wird durch ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken gestützt und ent-

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20210	12.05.–16.05.2025	Bremen	Anette Kölling	
20210	25.08.–29.08.2025	Bremen	Anette Kölling	
20211	03.1107.11.2025	Bremen	Anette Kölling	
20212	15.12.–19.12.2025	Bremen	Anette Kölling	

Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit

In dieser Bildungswoche werden wir einen bunten Blumenstrauß aus Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören zum Beispiel Atemübungen, Yin Yoga, Massage, Yogawalking und einfache Meditationstechniken. Diese Methoden helfen uns, innerlich zur Ruhe zu kommen und mit uns selbst wieder mehr in Verbindung zu kommen. Es wird viele Anregungen geben, die schnell gelernt werden können, um als Kraftquellen im Alltag zu dienen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20330	12.05.–16.05.2025	Bremen MoFr., 9-14 Uhr	Renate Klingspor	

VA-

Bewegend entspannt

Wie verhalte ich mich in fordernden und stressigen Situationen und welche Ressourcen stehen mir dazu zur Verfügung? Kreative Körperübungen mit und ohne Musik helfen dabei, sich bewusst wahrzunehmen. Sie stammen aus der Bewegungspädagogik, und die Atemübungen aus dem Yoga. Aktive Meditation unterstützt uns dabei, die innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu verändern.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20220	19.05.–23.05.2025	Bremen	Angela Reif-Matzat	
20220	15.12.–20.12.2025	Bremen	Angela Reif-Matzat	

Waldbaden und den Augen Gutes tun

Waldbaden bedeutet: Eintauchen in die Natur und dabei Bäume, Sträucher, Moose, Gerüche, Geräusche und Tiere intensiv wahrnehmen. Achtsames und zugleich absichtsloses Schlendern, Verweilen an ausgewählten Orten, Öffnen der Sinne mit Hilfe von Achtsamkeits-Übungen - dies alles hilft, Körper, Geist und Seele zu entspannen. In natürlicher Umgebung nehmen wir bioaktive Substanzen auf und aktivieren auf diesem Weg unser körpereigenes Immunsystem. Auch unseren Augen, von Bildschirmarbeit oft ermüdet oder angespannt, tut regelmäßiges Waldbaden gut. Waldbaden entlässt uns insgesamt kraftvoller und gelassener in den Alltag.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20000	02.0606.06.2025	Licht-Luft-Bad 9-14 Uhr	Dagmar Wanschura	

Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

Wie lassen sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet Gesundheit für mich? Basis dieser Bildungszeit ist ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen unsere Gesundheitsressourcen und unser allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Sie lernen auch Methoden zur Stressbewältigung kennen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20230	02.06.–06.06.2025	Bremen	Marion Lange	
20230	22.09.–26.09.2025	Bremen	Marion Lange	

PREISE für eine 5-tägige Bildungszeit (wenn nicht anders angegeben): € 159,- | mit KammerCard: € 144,-

Resilienz

Die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen, Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie die eigenen Ressourcen – durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Bildungszeit unter freiem Himmel

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20350	16.06.–20.06.2025	Licht-Luft-Bad 9-14 Uhr	Gerda Adam	

Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag

- mit der richtigen Ernährung und Qigong -

Sie wünschen sich mehr Energie für Ihre vielen Aufgaben im Beruf und im Alltag? In dieser Bildungszeit erfahren Sie, warum richtige Ernährung wichtig ist und wie Sie Ihr Wohlbefinden proaktiv stärken können. Um Körper, Geist und Seele auszubalancieren, sind auch Stressbewältigung und regelmäßige Entspannung bedeutsam. Daher Iernen Sie auch Übungen aus dem Qigong kennen, die Sie dann leicht in Ihren Alltag integrieren können. Gezielte Entspannungstechniken fördern die bewusste Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst

in Ihren Alltag integrieren können. Gezielte Entspannungstechniken fördern die bewusste Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst.				
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20370	16.06.–20.06.2025	Bremen	Marion Maryam Frenzel	

Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out - Spirit up

Jivamukti Spiritual Warrior Class

Mit Yoga die innere Kraft mobilisieren: In dieser Bildungswoche schauen wir uns die Praxis einmal genauer an, denn sie ist facettenreicher als man ahnt. Sie kann uns im Alltag dabei unterstützen, Stress abzubauen und besser zu uns zukommen. Stressbewältigungsmethoden wie Meditation und Pranayama (Atemübungen) erweitern unseren Horizont und stärken das Konzentrationsvermögen. Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen, als Routinen im Alltag etabliert, schaffen einen Ausgleich und einen achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt. Jivamukti Yoga ist heute eine der erfolgreichsten und beliebtesten Yogamethoden der Welt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20050	07.07.–11.07.2025	Bremen	Antje Tussinger	
20051	13.10.–17.10.2025	Bremen	Antje Tussinger	

Yoga, Atem und Entspannung

In dieser Yoga-Bildungszeit lernen wir, die Bedeutung des Atems und des Atemflusses neu zu erfahren und uns mit den einzelnen Atemphasen vertraut zu machen. Sanfte und alltagsnahe Bewegungen des Körpers unterstützen uns dabei, im Alltag bewusster zu atmen. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden ebenfalls geschult und Verspannungen können gelöst werden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20290	18.08.–22.08.2025	Bremen 9-14 Uhr	Susanne Bruhn	
20291	08.12.–12.12.2025	Bremen 9-14 Uhr	Susanne Bruhn	

Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga

Yoga hilft dabei, körperlich beweglicher und flexibler zu werden und sich gut zu fühlen. Es kann einen Ausgleich im stressigen Alltag darstellen, Ruhe und Gelassenheit ins Leben bringen. In dieser Woche schauen wir uns die Yogapraxis genauer an. Am Ende der Woche sollte ein klares Bild von Yoga als hilfreiche Praxis im Alltag vorhanden sein und gewisse Yoga-Übungen bei Rücken, Schultern und Nacken Problemen präventiv angewendet werden können. Eine Woche für Yoga Einsteiger, die entweder noch nie mit der Praxis in Berührung gekommen sind oder diese von Anfang an, Schritt für Schritt erlernen und verstehen möchten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20520	15.09.–19.09.2025	Bremen	Julia Kothe	

Gesundheitsprävention und Stressbalance

Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?

In dieser Bildungszeit geht es um die eigenen Ressourcen. Welche stehen mir für die Gesundung bzw. Gesunderhaltung zur Verfügung? Eine entscheidende Rolle spielt auch die Stressbalance. Häufig werden erste psychische und körperliche Signale nicht wahrgenommen, es können sich dann chronische Stresserkrankungen ausbilden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20240	24.11.–28.11.2025	Bremen	Angela Reif-Matzat	

Stress positiv meistern

Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?

In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie mit Stress umgehen können. Sie haben die Möglichkeit die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen, wie sich Stress in Ihrem Körper auswirkt. Um den Stress aktiv abzubauen, stellen wir Ihnen eine Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen vor.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:
20030	21.0425.04.2025	Bremen	Ulrike Bödeker-Baumgardt
20030	06.1010.10.2025	Bremen	Ulrike Bödeker-Baumgardt

Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag

Wünschen Sie sich manchmal mehr Selbstsicherheit im Alltag, auch mit dominanten Kollegen:Innen oder Vorgesetzten? Passiert es Ihnen auch hin und wieder, dass Sie in wichtigen Situationen verstummen und nicht mehr wissen, was Sie eigentlich sagen wollten? In dieser humorvollen Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellungen und Denkweisen in Bezug auf Ihre zu persönliche Kommunikation zu reflektieren und zu stärken. Neben Informationen über Persönlichkeitsmuster und Methoden aus dem Kommunikationstraining werden auch Körper-und Entspannungsübungen zum Einsatz kommen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20150	01.1205.12.2025	Bremen	Regina Aljes	

Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden

Ansprüche und Erwartungen, die an uns in Beruf, Familie und Freizeit gestellt sind, sind manchmal immens hoch, der Druck nicht immer kontrollierbar. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich und riskieren dabei die innere Ausgewogenheit. Wir geraten dann aus dem Gleichgewicht und verlieren das Gefühl für unseren Körper. In dieser Bildungszeit können Sie verschiedene Wege kennenlernen, wieder mit sich in Kontakt zu treten. Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass Kräftigung des Skelettsystems einhergeht mit Beweglichkeit. Entspannung und Wohlbefinden.

Kontakt zu treten. Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass Kräftigung des Skelettsystems einhergeht mit Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden.				
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20490	01.1205.12.2025	Bremen	Marion Lange	■ (100 km) 300 km

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

Loslassen lernen

"Ich beiße mich da durch", "Ich sehe Vieles zu verbissen", "Ich kaue nachts alle Probleme des Tages noch mal durch". Kennen Sie solche Sätze? Krankmachender Stress greift unseren Körper auf allen Ebenen an. Kau-, Nacken- und Schultermuskeln bezeichnet man als Stressmuskeln. Lernen Sie loszulassen – mit Methoden der Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.

Methoden der Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.				
VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20280	08.1212.12.2025	Bremen	Jutta Ehlers	

Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit

Ziel dieser Online-Bildungszeit ist es, im Berufsalltag, vor allem im Homeoffice, durch folgende Methoden zu einem guten Umgang mit sich selbst zu finden: durch Yogaeinheiten, (Atem-) Meditationen, Inspirationen zur Achtsamkeit und weiteren Möglichkeiten für eine gesunde Abgrenzung zur Arbeit. Gönnen Sie sich eine Woche Zeit für Ihre Gesundheit, bei Ihnen zu Hause! Was Sie benötigen? Das technische Standard-Equipment für Online-Seminare, eine Yogamatte, möglichst ein großes, längliches Kissen oder ein Yoga-Bolster sowie Decken.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20300	03.0307.03.2025	Online	Julia Kothe	

Bildungszeiten und Gesundheitswochenenden in **Bad Zwischenahn**



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Alle Bildungsveranstaltungen in der Bildungsstätte entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen. Die Seminare werden von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

SEMINARZEITEN:

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bad Zwischenahn beginnt **montags (Anreisetag) um 10:30 Uhr** und endet **freitags (Abreisetag) am frühen Nachmittag, 14:00 Uhr** (38 Unterrichtsstunden insgesamt). Abweichungen sind bei der Veranstaltung angegeben.

DIE ESSENSZEITEN IN DER BILDUNGSSTÄTTE:

Frühstück von 07:30-09:00 Uhr.

Mittag von 12:30–13:30 Uhr.

Abendbrot von 18:30 Uhr-19:30 Uhr.

Seminarpausen sind in der Regel von 12:30-15:30 Uhr und ab 18:30 Uhr.

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 459,– (EZ incl. VP) bzw. € 409,– (DZ incl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 409,- (EZ incl. VP) bzw. € 359,- (DZ incl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension;

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn, Tel: 04403·924 -0, bildungsstaette@wisoak.de

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

BILDUNGSSTÄTTE



BAD ZWISCHENAHN **Malte Peters** Tel. 04403 · 924 -0 m.peters@wisoak.de



BAD ZWISCHENAHN **Elke Hölscher-Scharnberg**Tel. 04403 · 924 -0
e.hoelscher-scharnberg@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Jean Romeike Tel. 0471 · 59 5 -22 j.romeike@wisoak.de



BREMEN
Birgit Kracke
Tel. 0421 · 44 99 -933
b.kracke@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden

Viele Menschen sehnen sich nach einem gesünderen und erfüllteren Leben, wissen aber nicht, wo und wie sie starten sollen. Bildungszeit & Gesundheit – das gehört zusammen und könnte der erste Schritt für ein gesundes Leben sein! Denn nur wer gesund ist, ist auch leistungsfähig, um Arbeit und Privatleben gut zu meistern.

Das Ziel dieser Bildungszeit: das Wohlbefinden zu verbessern, ein gesundheitsorientiertes Umfeld zu gestalten und lernen wie Sie eigene Vorsätze auch wirklich in die Tat umsetzen können. Hierzu gilt es nicht nur gesundheitliche Belastungen gezielt zu reduzieren, sondern auch vorhandene Ressourcen zu aktivieren. Ein weiteres Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den beruflichen und privaten Alltag.

Die Bildungszeit ist nicht anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21020	10.03.–14.03.2025	Bad Zwischenahn	Vera Popp-Gurova	
21020	10.11.–14.11.2025	Bad Zwischenahn	Vera Popp-Gurova	

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Gesundheitsprävention und Resilienzaufbau für die Seele

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Das Wissen liefert die Positive Psychologie. Ihre Interventionen erhöhen das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und sind leicht in den Alltag integrierbar. Sie fördern den Resilienzaufbau und dienen der Stressprävention. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue gesundheitsfördernde Perspektiven. Die vermittelten Impulse und Übungen werden erprobt und im Austausch reflektiert. In dieser Bildungszeit entdecken Sie, was Sie selber für Ihre Lebenszufriedenheit und Ihre Gesundheit tun können und welche Methoden am besten zu Ihnen passen.

Die Bildungszeit ist anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21070	06.10.–10.10.2025	Bad Zwischenahn	Stefanie Lüthje	
21070	05.0509.05.2025	Bad Zwischenahn	Stefanie Lüthje	





Entspannung und erholsamer Schlaf

Deine Chance für mehr Vitalität

Zur Ruhe kommen, auftanken, erholt in den neuen Tag starten. Wunsch oder Wirklichkeit? 50 % der Deutschen leiden unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Das Ursachenfeld für Schlafstörungen ist vielfältig, genau wie seine Auswirkungen. Chronischer Schlafmangel kann zur Schwächung des Immunsystems führen und das körperlich-seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen. Erlernen Sie Übungen für den Tag und die Nacht, damit Sie wieder gern zu Bett gehen und sich auf Ihre Nachtruhe freuen. Nehmen Sie das Thema Schlaf auf natürliche Art, ganz ohne Druck in Ihre Hände.

Die Bildungszeit ist nicht anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21080	12.05.–16.05.2025	Bad Zwischenahn	Jutta Ehlers	

Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation

Yoga-Retreat

Yoga ist eine wohltuende und entspannende Praxis, die Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. In dieser Woche laden wir mit täglichen Yoga- und Meditations-Einheiten leere Batterien wieder auf. Die Übungen werden in einem luftigen Seminarraum, aber auch im Freien, in der erholsamen grünen Atmosphäre der weiten Wiesen praktiziert. Eine Woche für Sie, um Kraft zu tanken und die eigene Mitte zu finden.

Die Bildungszeit ist nicht anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21030	Zeitraum: 23.06.–27.06.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Julia Kothe	QR-Code:
21030	18.08.–22.08.2025	Bad Zwischenahn	Julia Kothe	
21031	03.11.–07.11.2025	Bad Zwischenahn	Julia Kothe	

Die Energiereserven wieder auffüllen

Endlich Urlaub, die Seele baumeln lassen, neue Kraft und Energie tanken – und danach frisch und erholt im Job wieder durchstarten? Die Realität sieht oft anders aus. Im Arbeitsalltag stellen sich schnell wieder Frust und Lustlosigkeit ein. Doch es geht auch anders.

In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie im Arbeitsalltag eine bessere und gesunde Balance halten können. Sie bekommen Übungen an die Hand und trainieren, wie Sie auch in besonders angespannten Situationen abschalten und Stress und Belastungen vergessen können. Und Sie erfahren, wie Sie mit Entschleunigung, digitaler Entschlackung und Feierabend-Strategien auf Dauer Ihre Energiereserven wieder auffüllen und auf hohem Niveau halten können.

Das Seminar ist nicht anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21040	25.08.–29.08.2025	Bad Zwischenahn	Vera Popp-Gurova	

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga

Wochenendseminar

Das Yoga-Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, die Achtsamkeit auf sich und Ihren Körper zu richten. Mit ausgesuchten Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem, Verspannungen werden abgebaut. Mit Entspannungsübungen können Sie aus der Getriebenheit im Alltag aussteigen und den Augenblick genießen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21050	05.04.–06.04.2025	Bad Zwischenahn Sa. 10:30-So. 13:30 Uhr	Anja Guddack	
21050	29.11.–30.11.2025	Bad Zwischenahn Sa. 10:30-So. 13:30 Uhr	Anja Guddack	

Loslassen, Durchatmen, Auftanken – mit Kraft und Energie in die neue Woche Wochenendseminar

Unser beruflicher und privater Alltag ist oft geprägt durch hohe Belastungen, äußere und innere Stressoren: Zeitdruck, Leistungsdruck, Perfektion, sich Durchbeißen und Rückgrat beweisen müssen. Darunter leiden Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, Konzentration und unsere Vitalität. Nutzen Sie das Wochenende für eine Auszeit, zum Loslassen und Auftanken. Kleine einfache Bewegungseinheiten, Atemübungen, Ruhe- und Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung, Kieferentspannung und die passende Bildungseinrichtung und Umgebung begleiten Sie auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude.

VA-Nr.: 21100	Zeitraum: 25.04.–27.04.2025	Standort: Bad Zwischenahn Fr. 17:30-So. 13:30 Uhr	Dozent:in: Jutta Ehlers	QR-Code:
21100	26.09.–28.09.2025	Bad Zwischenahn Fr. 17:30-So. 13:30 Uhr	Jutta Ehlers	

Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende

Wochenendseminar

Dauerhafter Stress macht krank. Doch Stress schleicht sich oft zunächst unbemerkt und Schritt für Schritt in unser Berufs- und Alltagsleben ein und entfaltet langsam seine ungesunden Wirkungen. In dieser Bildungszeit können Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Stress ist, was Stress auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen wirksame Methoden und Werkzeuge aus unterschiedlichen Bereichen kennen, die Sie gegen Stress sofort anwenden können – von der klassischen Meditation, über Atem- und Entspannungstechniken mit Klangschalen und Yoga, bis hin zu Übungen in Achtsamkeit. Hinzu kommen aktive Meditationen und Bewegung an der frischen Luft.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21180	09.05.–11.05.2025	Bad Zwischenahn	Andree Krakow,	
		Fr. 17:30-So. 13:30 Uhr	Annette Halbeck-Baesler	
21181	06.06.–08.06.2025	Bad Zwischenahn Fr. 17:30-So. 13:30 Uhr	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	

Bildungszeiten Gesundheit in **Bremen-Vegesack**

SEMINARZEITEN:

Die Bildungszeit-Seminare in Bremen-Vegesack beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um **09:00 Uhr** und enden um **14:00 Uhr** (30 Unterrichtsstunden).

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremen-Vegesack kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 159,mit KammerCard: € 144,-

BREMEN-VEGESACK

Bildungszentrum Bremen-Nord, Achterrut 4 28757 Bremen Telefon: 0421 · 669031, E-Mail: info-hbn@wisoak.de

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.



PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN

Ramona Breitenbauch

Tel. 0421 · 66 90 -32

r.breitenbauch@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMEN-VEGESACK **Stefanie Meyer** Tel. 0421 · 66 90 31 s.meyer@wisoak.de



Resilienz

Die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen, Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie die eigenen Ressourcen – durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82540	19.05.–23.05.2025	Bremen-Nord	Gerda Adam	
82541	10.11.–14.11.2025	Bremen-Nord	Gerda Adam	

Endlich wieder gut schlafen

Viele Menschen leiden an vorübergehenden oder chronischen Schlafstörungen. Wann aber sprechen wir überhaupt von "Schlafstörungen"? Und wie kann ich mit ihnen umgehen? In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen, Hinweise und Vorschläge, wie Sie erholsameren Schlaf finden und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Es geht im Einzelnen um das Wesen des Schlafs, die Schlaf-Wach-Rhythmen, die Funktion des Träumens, die Schlafhygiene, wirksame Ein- und Durchschlafhilfen, und wir befassen uns ganz praktisch mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Entspannungsübungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82560	06.10.–10.10.2025	Bremen-Nord	Gerda Adam	

Wege zur Gelassenheit

Auftanken bevor der Akku leer ist

Stress gehört zu unserem Leben - und ist Ausdruck und Lebensgefühl unserer Leistungsgesellschaft. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi sowie anerkannten Methoden zur Stressbewältigung können Sie den nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser standhalten zu können.

VA-Nr.: 82530	Zeitraum: 31.0304.04.2025	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code:
82531	01.09.–05.09.2025	Bremen-Nord	Gerda Adam	
82532	15.12.–19.12.2025	Bremen-Nord	Gerda Adam	

Die Genussmittel Tee & Kakao

Unter sensorischen und gesundheitlichen Aspekten

Seit mehr als 20 Jahren im "Genussmittelgeschäft" mit Schwerpunkt Kaffee tätig, möchte ich Ihnen die Aromavielfalt und die gesundheitlichen Relevanz von Tee und Kakao näherbringen und in die Welt der geschichtlichen Entwicklung eintauchen. Nachfolgende Themen werden wir in dieser Woche erörtern, um mehr darüber zu erfahren.

Welche Tee- und Kakaosorten sind uns bekannt? Wo liegen die Anbaugebiete? Welche Inhaltsstoffe sind Wohltat für den menschlichen Organismus und welche sind eher abträglich? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf den Weg, den Tee und Kakao von der Aufzucht und dem Anbau, der Veredelung bis in unsere Tasse machen und berücksichtigen, dass stets Menschen mit ihren Geschichten an dieser Entwicklung beteiligt sind.

Wir führen mehrere Verkostungen durch, während wir herausfinden, mit wie vielen interessanten und wohlschmeckenden Geschmacksrichtungen wir Tee und Kakao in der Tasse wiederfinden. Zur Veranschaulichung werden wir auch einige Betriebe besichtigen.

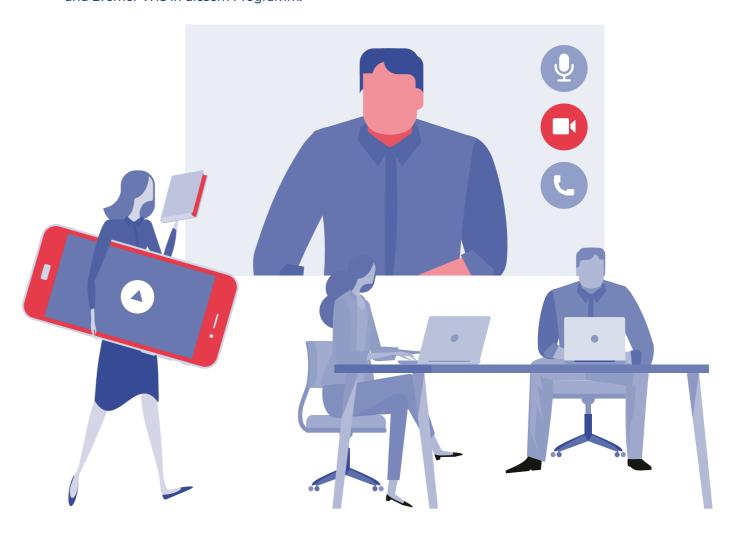
Freuen Sie sich auf eine erlebnisreiche und informative Woche.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85070	17.02.–21.02.2025	Bremen-Nord	Holger Wieland	
85071	22.09.–26.09.2025	Bremen-Nord	Holger Wieland	

LEHRKOMPETENZ FÜR DIE ERWACHSENENBILDUNG

Weiterbildungsprogramm für Dozierende

Ein gemeinsames Weiterbildungsprogramm der wisoak, der Bremer VHS und der Universität Bremen wendet sich an Dozentinnen und Dozenten und alle, die in der Erwachsenenbildung tätig sind oder dies für die Zukunft planen. Es bietet mit dem Weiterbildungskurs >Lehrkompetenz für die Erwachsenenbildung« eine fundierte Grundqualifikation für das Berufsfeld Erwachsenenbildung. Das praxisorientierte Angebot vermittelt Grundlagen – beispielsweise zur Konzeption von Veranstaltungen oder zur Dynamik von Lerngruppen. Darüber hinaus greift es neue Methoden und Konzepte auf, mit denen auch >alte Hasen« ihren Seminaren zu neuem Schwung verhelfen können. Der Ausbildungskurs umfasst circa 180 Ustd. und schließt mit einer Prüfung ab. Dozent:innen der wisoak und Bremer VHS erhalten 80% Preisnachlass auf die Seminare der wisoak und Bremer VHS in diesem Programm.



ANSPRECHPARTNERIN BEI DER WISOAK



Sophie Wülfert Telefon 0421 · 44 99 -5 s.wuelfert@wisoak.de ANSPRECHPARTNERIN AN DER UNIVERSITÄT – AKADEMIE FÜR WEITERBILDUNG



Thea RudkowskiTel. 0421 · 218 616 25
rudkowski@uni-bremen.de

Bildungszeiten in **Bremerhaven**

SEMINARZEITEN:

Die Bildungszeit-Seminare in Bremerhaven beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um 08:30 Uhr und enden um 13:30 Uhr (30 Unterrichtsstunden).

PREISE

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremerhaven kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 159,mit KammerCard: € 144,-

BREMERHAVEN

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven Telefon: 0471 · 595-0, E-Mail: info-bhv@wisoak.de

HINWEIS ZUM VERANSTALTUNGSORT:

Informationen zum Veranstaltungsort bekommen Sie bei der Anmeldung oder auf unsere Homepage: www.wisoak.de

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.



PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMERHAVEN **Jean Romeike**Tel. 0471 · 595 22
j.romeike@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMERHAVEN **Ulrike Bode**Tel. 0471 · 595 39

u.bode@wisoak.de



Achtsamkeit.

Proaktiv wohltuende Ruhe erleben

Vielen Menschen fällt es zunehmend schwerer, abzuschalten. Achtsamkeit ist eine der wirkungsvollsten Methoden, aus Stress und Anspannung in einen Zustand wohltuender Ruhe und Entspannung zu wechseln. Die Methode ist relativ einfach zu erlernen, und man kommt ohne aufwendiges Zubehör aus. Schon nach kurzer Zeit machen sich positive Veränderungen im Alltag bemerkbar. Sie steigern das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit. Körper, Geist und Seele füllen sich mit Lebensfreude. Die Bildungszeit lebt von vielen praktischen Übungen. Das Prinzip der Achtsamkeit wird spielerisch und aktiv erlernt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22291	06.01.–10.01.2025	Bremerhaven	Andree Krakow	
22292	10.03.–14.03.2025	Bremerhaven	Andree Krakow	

Starker Rücken mit Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verschafft. Auf schonende Art werden Haltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. In dieser Bildungszeit lernen Sie praktische Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Lockerungsfähigkeit in verschiedenen Positionen sowie die Pilates-Grundprinzipien kennen. Die Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Das Training ist sehr effektiv, es kann individuell variiert werden und zeigt dadurch schnelle Erfolge. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22212	13.01.–17.01.2025	Bremerhaven	Kathleen Barberio	
22211	18.08.–22.08.2025	Bremerhaven	Kathleen Barberio	

Die Gesundheit schützen mit Qi Gong

Grundlage dieser Bildungszeit sind Qi Gong-Übungen, die die Gesundheit fördern. Die Qi Gong Ausführungen können in den Alltag oder in das Berufsleben integriert werden. Es wird eine in sich abgeschlossene und in sich aufbauende Übungsfolge vorgestellt, die auch für Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination sorgt.

Bitte rutschfeste Socken und leichte Schuhe mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22231	24.11.–28.11.2025	Bremerhaven	Martina Finkel	

Switch to relax - schalte um auf Entspannung

Dauerhafter Stress macht krank. Doch Stress schleicht sich oft unbemerkt, Schritt für Schritt in unser Berufs- und Alltagsleben ein und entfaltet dann nach und nach seine ungesunden Wirkungen. In dieser Bildungszeit erfahren und erspüren Sie, was Stress ist, was Stress auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen wirksame Methoden und Werkzeuge aus unterschiedlichen Bereichen kennen, die Sie auch sofort anwenden können – von der klassischen Meditation, über Atem- und Entspannungstechniken bis hin zu Übungen in Achtsamkeit. Abgerundet wird das Programm durch eine Einführung in die Grundlagen der Resilienz. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Handtuch, Wolldecke und warme Socken mit.

VA-Nr.: 22241	Zeitraum: 20.01.–24.01.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	QR-Code:
22242	03.02.–07.02.2025	Bremerhaven	Andree Krakow, Annet- te Halbeck-Baesler	
22243	24.02.–28.02.2025	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	
22242	17.11.–21.11.2025	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	
22243	08.12.–12.12.2025	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	

Selbstverteidigung für Frauen

Die Bildungszeit "Selbstverteidigung für Frauen" bietet Frauen aller Altersgruppen die Möglichkeit, sich selbstbewusst und sicher im Alltag zu bewegen. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der Selbstverteidigung vermittelt, die auf realen Gefahrensituationen basieren. Teilnehmerinnen lernen effektive Abwehrstrategien, den gezielten Einsatz ihrer Kräfte und den Umgang mit Angst. PREIS ABWEICHEND

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22671	17.02.–21.02.2025	KRAV MAGA COM-	Eugen Dmitriev / KRAV	
		PANY / Altonaer Str.	MAGA COMPANY	
		4-6		国际代码器:

Gesund im Alltag und Beruf – Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig?

Was bedeutet eigentlich gesund? Bin ich entspannt? Wie viel Wasser braucht mein Körper? Nehme ich ausreichend Mikronährstoffe zu mir? Wie kann ich mich aus dem Gedanken-Karussell und vom Druck meiner To do-Liste befreien? Das erfahren Sie in dieser Bildungszeit. Wir entspannen gemeinsam mit verschiedensten Techniken und bewegen unsere Körper auf sanfte Weise. Wir gehen in Gelenkendstellungen und entgiften bei Atemübungen und Meditation, dehnen unsere Muskeln und Faszien und mobilisieren die Gelenke. Es werden Übungen vermittelt, die Sie mit in den Alltag nehmen können. Damit Sie eine gute Balance zwischen Alltagsstress und Stressabbau finden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke mitbringen.

VA-Nr.: 22361	Zeitraum: 27.01.–31.01.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Wolf	QR-Code:
22362	17.03.–21.03.2025	Bremerhaven	Stella Wolf	
22363	19.05.–23.05.2025	Bremerhaven	Stella Wolf	
22361	25.08.–29.08.2025	Bremerhaven	Stella Wolf	
22362	13.10.–17.10.2025	Bremerhaven	Stella Wolf	
22363	01.1205.12.2025	Bremerhaven	Stella Wolf	

Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf

Ursache für viele Schmerzen im Bewegungsapparat (Schulter, Rücken, Knie) ist eine verminderte Dehnungsbereitschaft von Muskeln, Sehnen und Bändern. Geschmeidige Muskeln aber beugen vielen körperlichen Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat vor. Daher lernen Sie in dieser Bildungszeit auch Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22221	10.02.–14.02.2025	Bremerhaven	Martina Finkel	



KAMMERCARD-RABATT:

Nutzen Sie den **10%-KammerCard-Rabatt** auf fast alle unsere Bildungsangebote!



Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken

Durch Bildschirmtätigkeit und die tägliche Nutzung moderner Medien nimmt die einseitige Belastung der Augen zu. Nicht nur ältere, sondern auch immer mehr junge Menschen leiden unter Sehproblemen. Dazu zählen trockene, rote und brennende Augen, allgemeine Sehstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen und Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit. Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt sowohl auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit ab. Körper- und Augenübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte der Augen und kräftigen die Sehfähigkeit.

VA-Nr.: 22451	Zeitraum: 03.03.–07.03.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Anna Marton-Sachs	QR-Code
22452	23.06.–27.06.2025	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22451	11.08.–15.08.2025	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22452	01.0905.09.2025	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	

Erschöpft, Kraftlos - Ich kann was tun!

Unsere Berufswelt ist zunehmend geprägt durch Arbeitsverdichtung und Arbeitsdruck. Wir können Erschöpfung und Kraftlosigkeit jedoch vorbeugen. Ohne viel Aufwand lässt sich gezielt etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. In dieser Bildungswoche gehen wir auf die Suche nach Energieräubern. Und Sie lernen Methoden kennen, wie die eigenen Kräfte bewahrt und die Regeneration unterstützt werden kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22631	24.03.–28.03.2025	Bremerhaven	Martina Finkel	

Fit für Alltag und Beruf

Sie möchten sich rundherum fit fühlen? Zur Gesundheit gehört neben Kraft und Beweglichkeit auch die körperliche und geistige Entspannung. Eine starke Muskulatur trägt den Körper schmerzfrei durch das Leben. Sie lernen einfach umsetzbare Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Neben der Kräftigung spielt auch die Beweglichkeit der Muskeln, des Bindegewebes (Faszien) und der Gelenke eine große Rolle. Sie erlernen Mobility-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Und Sie lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

VA-Nr.: 22281	Zeitraum: 07.0411.04.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: ■: 2 ■: 2 ■: 4
22281	07.07.–11.07.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Atmen, Bewegen, Entspannen

In der Bildungszeit "Atmen, Bewegen, Entspannen" stehen verschiedene Techniken und Übungen im Fokus, die dazu dienen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga, Dehnungsübungen und Faszien-Training helfen dabei, den Körper zu stärken, flexibler zu machen und Verspannungen zu lösen. Durch das bewusste Atmen und die Praxis von Pranayama wird die Atmung vertieft und der Geist beruhigt. Verschiedene Entspannungstechniken wie Meditation, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training runden das Programm ab und helfen dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In dieser Bildungszeit geht es darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, den Körper zu spüren und zu pflegen und dabei die eigene Mitte zu finden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22661	02.0606.06.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	
22661	06.10.–10.10.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag

Rückenschmerzen sind klassisches Wohlstandsleiden. Zugenommen haben insbesondere auch Probleme im Nackenbereich. Die Ursachen oftmals: einseitige Belastung im Beruf, Fehlbelastungen, Bewegungsmangel, aber auch der berühmt-berüchtigte ständige Blick aufs Smartphone. In dieser Bildungszeit lernen Sie Ihren Körper besser kennen, in all seinen Bewegungsmöglichkeiten, in Theorie und Praxis, unter anderem auch mit Hilfe von Übungen aus dem Pilates. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein kleines Handtuch und ein großes Handtuch mit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22301	05.05.–09.05.2025	Bremerhaven	Kathleen Barberio	

Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation

In dieser Bildungszeit erlernen Sie wirkungsvolle, ruhige, fließende und stärkende Bewegungen aus dem Yoga, die für Beruf und Alltag selbstständig genutzt werden können. Yoga bietet verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu trainieren, dem Stress gelassener zu begegnen und eine gute persönliche Work-Life-Balance zu finden. Es gibt auch eine praktische Einführung in unterschiedliche Meditations- und Atemtechniken. Mit einem aktiven Übungsprogramm zur Stärkung von Schulter, Nacken und Rücken werden Verspannungen und Fehlstellungen abgebaut. Nach den kraftvolleren Asanas werden die Faszien, die tieferliegenden Bindegewebsschichten, durch Yin Yoga passiv gedehnt und stimuliert. Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22691	12.05.–16.05.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	
22691	10.11.–14.11.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Starkes Immunsystem - positives Lebensgefühl

Unser Denken lenkt unseren Körper. Unser Handeln spiegelt unsere Einstellung zum Leben wider. Diese Bildungszeit ist eine Einladung, aktiv und freudvoll die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Lebensgefühl zu erkennen. In praktischen Übungen nähern wir uns dem Thema von verschiedenen Seiten: Was kann ich körperlich tun, um mein Immunsystem zu stärken, und wie beeinflusst mein Denken meine Abwehrkräfte? Hinzu kommen Ernährungstipps, aktive Meditationen und Bewegung an der frischen Luft. Übungen, um den Geist zu beruhigen und die Seele zu entspannen runden dieses Angebot ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

VA-Nr.: 22621	Zeitraum: 26.05.–30.05.2025	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	QR-Code:
22621	04.08.–08.08.2025	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	
22622	15.09.–19.09.2025	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baes- ler, Andree Krakow	

Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf

Im Fokus der Bildungszeit steht eine ganzheitliche Entspannung, die mit Yoga, Atemtechniken und Muskelentspannung erzielt werden soll. Das Ziel ist Innere Stärke, mentale Ausgeglichenheit und körperliche Fitness zu kombinieren. Einheiten aus dem Hatha- und Yin Yoga werden ebenso vermittelt wie praktische Kenntnisse der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Im Rahmen zur Steigerung der individuellen Fitness wird ein besonderes Programm für den Rücken vermittelt, was mit Übungen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit eigenständig durchgeführt werden kann. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22111	16.06.–20.06.2025	Bremerhaven	Manuela Kühne	
22111	22.09.–26.09.2025	Bremerhaven	Manuela Kühne	

Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga – für (Wieder-) Einsteiger Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga.

In dieser Bildungszeit haben Sie Gelegenheit, einen (Wieder-)Einstieg ins Yoga zu finden. Yoga unterstützt das Bemühen, im Einklang mit sich selbst zu leben. Und es stärkt Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. Sie werden neben Übungen für den Körper auch verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Außerdem werden Sie Hinweise bekommen, wie das Erlernte in den Alltag integriert werden kann. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22641	14.07.–18.07.2025	Bremerhaven	Nadine Petersen	

Faszientraining und Yoga

Verklebte Faszien sind für viele Arten von Schmerz verantwortlich. Das Training der Faszien und die Schmerzlinderung stehen im Mittelpunkt dieser Bildungswoche. Die wohl bekannteste Übungsform ist das Rollentraining. Zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Beseitigung von Alltagsverspannungen werden weitere Aktivierungsübungen vorgestellt. Und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes fließen wippende Bewegungsmuster und federnde Stretchings mit ein. Yoga-Übungen helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Außerdem gibt es Tipps, wie die Körperhaltung verbessert werden kann. Entspannungstechniken runden das Stressmanagement-Programm ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22252	21.07.–25.07.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	
22251	15.12.–19.12.2025	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Starker Rücken durch Hatha-Yoga

Unser Rücken muss in unserem oft hektischen und arbeitsreichen Alltag viel aushalten. Langes und häufiges Sitzen, arbeitsbedingte Überlastungen und Stress sowie schweres Heben und Tragen können zu Problemen im Rücken und Schulter-Nackenbereich führen. In dieser Bildungszeit werden wir durch Yogaübungen genau diese Bereiche kräftigen und dehnen lernen. Verschiedene Entspannungstechniken können dabei helfen, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie werden viele Tipps und Hinweise bekommen, wie die erlernten Übungen und Methoden in den Alltag integriert werden können. Und wie Sie den "inneren Schweinehund" überwinden können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22461	20.10.–24.10.2025	Bremerhaven	Nadine Petersen	

Übersicht Bildungszeiten

Politik und Gesellschaft

BAD ZWISCHENAHN

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
20.01.25	Orient und Okzident	10410	8
03.02.25	Wasser. Ein knappes Gut	10280	22
03.02.25	Balance halten	10340	19
10.02.25	Die 90er Jahre	11130	21
17.02.25	KI - Künstliche Intelligenz	10670	9
24.02.25	Macht und Machtspiele	10380	5
24.02.25	Die goldenen Zwanziger	11140	20
10.03.25	Flucht und Wanderung	10250	66
10.03.25	Die 70er Jahre	11110	21
17.03.25	Was kommt nach der Arbeit	10420	19
17.03.25	Wenn die Eltern alt werden	10680	9
24.03.25	Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält	10190	5
24.03.25	Inflation? Rezession? Schuldenbremse?	10820	6
31.03.25	Brennpunkt Naher Osten	10060	8
31.03.25	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350	17
31.03.25	Die 50er Jahre	11090	20
07.04.25	Beten scheef het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause	10660	10
22.04.25	Bremen und das Meer	11280	21
05.05.25	Jüdisches Leben	10270	10
05.05.25	Unter Kolleg:innen	10300	18
12.05.25	Zoff im Büro	10310	18
12.05.25	Die alternde Gesellschaft	10520	6
19.05.25	Jede Dritte Frau	10330	10
19.05.25	Demokratie am Ende?	10620	6
02.06.25	Wertschätzung im Arbeitsleben	10781	17
02.06.25	Das Geschäft mit dem Essen	11000	23
16.06.25	Auf der Suche nach dem Glück	10170	11
16.06.25	Populismus - Rechtsruck in Europa	10240	6
23.06.25	Aus Erfahrung Zukunft gestalten	10590	11
23.06.25	Die Überseestadt	11180	22
30.06.25	Wälder	11010	23
11.08.25	Von Ottos Mops zu unkaputtbar	10460	11
11.08.25	Gesellschaft ohne Zeit	10510	12
18.08.25	Nach uns die Sintflut?	10950	23
25.08.25	Raus aus dem Hamsterrad	10500	18

25.08.25	Aussitzen oder Auseinandersetzen?	10730	12
01.09.25	Arm und Reich	10160	7
01.09.25	Ist das Kunst oder kann das weg?	10370	12
01.09.25	Die Nordsee	10910	24
08.09.25	Was kommt nach der Arbeit	10420	19
08.09.25	Bremen ist `ne schöne Stadt	11190	22
08.09.25	Frauen, die die Welt beweg(t)en	11230	12
15.09.25	Im Moor und auf der Heide	10920	24
15.09.25	Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser	10940	24
06.10.25	Die Macht der Worte	10600	13
06.10.25	Flüsse	10970	25
06.10.25	Gute Reise!	10990	13
13.10.25	Anders leben	10360	13
27.10.25	Freundschaft	10810	14
03.11.25	Rassismus	10030	7
03.11.25	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350	17
03.11.25	Die 60er Jahre	11100	20
10.11.25	Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland	10450	14
17.11.25	Europa - wie weiter?	10440	7
17.11.25	KI - Künstliche Intelligenz	10670	9
24.11.25	Schon wieder etwas Neues	10530	19
24.11.25	Grüner Wasserstoff	10930	25
01.12.25	Von Beethoven bis Bowie	10630	14
01.12.25	Die Macht der Medien	11390	15
08.12.25	Die übermüdete Gesellschaft	10230	15
08.12.25	Der Mensch und das Tier	10740	15
15.12.25	Balance halten	10340	19
15.12.25	Lebensqualität Gesundheit	10700	16
15.12.25	Von der Kunst, sich neu zu erfinden	10770	16
19.01.26	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	10130	8
02.02.26	Balance halten	10340	19
09.02.26	Weltmacht USA	10200	8
09.02.26	Übergänge im Lebenslauf	10760	16
16.02.26	Von "Hermann der Cherusker" bis Steffi Graf	10400	17

BAD ZWISCHENAHN WOCHENENDSEMINARE

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
21.03.25	England und der Brexit	13160	27
25.04.25	Brennpunkt Naher Osten	13370	27
26.09.25	Europa - wie weiter?	13000	28

 16

24.10.25	Wasser. Ein knappes Gut	13460	28
28.11.25	Die Macht der Worte	13390	28

BREMEN-HASTEDT

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
06.01.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15400	39
06.01.25	Die Überseestadt	15590	43
13.01.25	Die Überseestadt	15170	43
17.02.25	Die Neustadt	15340	46
24.02.25	Bremen und der Kaffee	15050	42
03.03.25	Kaisen City	15450	43
03.03.25	Weltreligionen in Bremen	15870	34
10.03.25	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	15200	44
17.03.25	Von Borgward zu Daimler	15010	44
24.03.25	Bremens Selbstständigkeit	15470	49
24.03.25	Bremen und das Meer	15620	44
31.03.25	Die Farben der Stadt - Bremen	15030	41
07.04.25	Was Bremen reich gemacht hat	15960	45
14.04.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15401	39
05.05.25	Natur in der Stadt	15090	57
05.05.25	Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau	15440	37
12.05.25	Grünes Bremen	15570	54
19.05.25	Hans Koschnick	15920	45
02.06.25	Stadtplanung in Bremen	15120	46
02.06.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15402	39
16.06.25	Polizei in Deutschland	15060	31
16.06.25	Huchting	15800	46
23.06.25	Altes Haus wird wieder jung	15780	58
30.06.25	Das Tabakquartier. Mit Pusdorf	15330	47
04.08.25	Im Moor und auf der Heide	15790	57
11.08.25	Welterbe Natur	15730	59
18.08.25	Schwachhausen und Findorff	15860	47
25.08.25	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	15380	45
25.08.25	Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen	15480	47
08.09.25	Die Überseestadt	15590	43
15.09.25	Ressource Wasser	15850	56
22.09.25	Grünes Bremen	15570	54
06.10.25	Bremen gestern und vorgestern	15080	49
06.10.25	Hoffnung Auswanderung	15980	38
27.10.25	Energie und Wasser sparen im Haushalt	15810	59
03.11.25	Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau	15440	37

03.11.25	Bremen und das Meer	15990	47
10.11.25	Binnen wie buten	15520	48
17.11.25	Bremer Firmengeschichte	15970	49
24.11.25	Von Borgward zu Daimler	15010	44
24.11.25	Altes Haus wird wieder jung	15780	58
01.12.25	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	15940	48
08.12.25	Bremen ist `ne schöne Stadt	15000	42
08.12.25	Bremen und der Kaffee	15050	42
15.12.25	Talente und Patente	15360	33
05.01.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15400	39

BREMERHAVEN

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
06.01.25	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391	32
13.01.25	Talente und Patente	18031	33
13.01.25	Bremerhavener Firmengeschichte	18801	49
27.01.25	Der Welthandel	18771	32
03.02.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18073	39
10.02.25	Die Nachkriegszeit in Bremerhaven	18461	50
10.02.25	Hoffnung Auswanderung II	18631	38
17.02.25	Grundeinkommen für alle - ohne Gegenleistung	18361	33
24.02.25	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	18731	51
03.03.25	Nach uns die Sintflut?	18201	56
03.03.25	Weltmacht USA – is America great again?	18421	34
10.03.25	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101	35
10.03.25	Aus alt mach neu	18281	35
17.03.25	Meer ohne Fische	18111	56
24.03.25	Bremerhaven - Stadt der Wanderung	18501	53
24.03.25	Ressource Wasser	18611	56
31.03.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18071	39
07.04.25	Betongold	18001	36
07.04.25	Erst die Arbeit und dann	18371	53
22.04.25	Die Macht der Medien	18082	36
17.03.25	Die Macht der Werbung	18082	36
05.05.25	Wälder	18271	57
12.05.25	Talente und Patente	18032	33
12.05.25	Meine Daten gehören mir	18191	37
19.05.25	Die Farben der Stadt - Bremerhaven	18181	41
02.06.25	Polizei in Deutschland	18211	31
02.06.25	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18392	32
02.06.25	Im Moor und auf der Heide	18901	57

10.06.25	Die Bahn - Ein Verkehrssystem mit Zukunft?	18681	36
16.06.25	Made in Bremen	18291	50
16.06.25	Natur in der Stadt	18641	57
23.06.25	Russland	18341	37
23.06.25	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671	45
30.06.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072	39
30.06.25	Die Nordsee	18261	58
28.07.25	Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau	18331	37
04.08.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18071	39
18.08.25	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	18731	51
01.09.25	Im Moor und auf der Heide	18901	57
08.09.25	Du hast die Wahl!	18231	31
08.09.25	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671	45
15.09.25	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	18701	38
22.09.25	Nach uns die Sintflut?	18201	56
06.10.25	Polizei in Deutschland	18211	31
13.10.25	Erst die Arbeit und dann	18371	53
20.10.25	Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau	18332	37
20.10.25	Grundeinkommen für alle - ohne Gegenleistung	18361	33
27.10.25	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072	39
03.11.25	Hans Koschnick	18021	45
10.11.25	Krieg und Frieden	18141	39
10.11.25	Flüsse	18151	59
17.11.25	Talente und Patente	18031	33
17.11.25	Behindert (werden)	18241	31
24.11.25	Willkommen zur Tagesshow	18041	32
24.11.25	Bremerhaven im Nationalsozialismus	18521	55
24.11.25	Der Welthandel	18771	32
01.12.25	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101	35
01.12.25	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391	32
08.12.25	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	18381	41
08.12.25	Hoffnung Auswanderung	18621	38
15.12.25	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	18471	55
12.01.26	Bremen – Zentrum der Raumfahrt	18731	51

BREMEN-VEGESACK

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
06.01.25	Borgward und Bremen	85171	48
06.01.25	Die Fußball Bundesliga	85830	40
13.01.25	Kulturraum Unterweser. Nordroute	85730	50
20.01.25	Die Überseestadt	85480	43

03.02.25	Die Fußball Bundesliga	85831	40
10.02.25	Bremen und das Meer	85180	51
03.03.25	Bremen und das Meer	85181	51
10.03.25	Arm und Reich	85880	35
17.03.25	Go Nord	85890	52
24.03.25	Bremen und der Kaffee	85120	34
24.03.25	Der U-Boot-Bunker Valentin	85600	52
07.04.25	Borgward und Bremen	85170	48
07.04.25	Die Überseestadt	85481	43
05.05.25	Landschaft der Erinnerungen	85720	53
12.05.25	Die Überseestadt	85482	43
19.05.25	Bremen ist `ne schöne Stadt	85650	42
10.06.25	Die Fußball Bundesliga	85832	40
16.06.25	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85030	54
23.06.25	Der U-Boot-Bunker Valentin	85601	52
30.06.25	Arm und Reich	85881	35
07.07.25	Kulturraum Unterweser. Süddroute	85740	55
21.07.25	Landschaft der Erinnerungen	85721	53
28.07.25	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85031	54
18.08.25	Die Fußball Bundesliga	85833	40
18.08.25	Go Nord	85891	52
25.08.25	Der U-Boot-Bunker Valentin	85602	52
08.09.25	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85032	54
15.09.25	Borgward und Bremen	85172	48
22.09.25	Kulturraum Unterweser. Süddroute	85750	55
06.10.25	Bremen und das Meer	85182	51
13.10.25	Bremen und das Meer	85183	51
20.10.25	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85033	54
03.11.25	Bremen und der Kaffee	85121	34
03.11.25	Landschaft der Erinnerungen	85722	53
17.11.25	Die Fußball Bundesliga	85834	40
24.11.25	Der U-Boot-Bunker Valentin	85603	52
01.12.25	Arm und Reich	85882	35
15.12.25	Die Überseestadt	85483	43

ONLINE-BILDUNGSKURSE

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
06.01.25	Willkommen zur Tagesshow	18041	61
13.01.25	Russland	18342	61
20.01.25	Die Macht der Medien	18081	61

03.02.25	Deutschland – wie wir wurden, was wir sind	18051	33
10.02.25	Die arabische Welt	18751	62
17.02.25	Propaganda	18401	62
31.03.25	China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts	18311	63
31.03.25	Herausforderung Klimawandel	15740	62
07.04.25	Terror und Gewalt im Namen des Islam	18701	63
05.05.25	Die Macht der Medien	18083	61
12.05.25	Krieg und Frieden	18141	63
19.05.25	Orient und Okzident	18711	64
02.06.25	Willkommen zur Tagesshow	18042	61
23.06.25	Arbeit 4.0	18221	40 u. 66
30.06.25	Die Macht der Medien	18011	61
07.07.25	Gerechtigkeit und Demokratie	18171	64
25.08.25	Die Macht der Werbung	18741	64
01.09.25	Typisch Deutsch?	18721	65
22.09.25	Die Macht der Medien	18011	61
06.10.25	Weltmacht USA – is America great again?	18421	34 u. 65
13.10.25	China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts	18311	63
20.10.25	Die Türkei	18131	65
03.11.25	Propaganda	18401	62
17.11.25	Flucht und Wanderung	18061	66
08.12.25	Orient und Okzident	18711	64
15.12.25	Typisch Deutsch?	18722	65
15.12.25	Herausforderung Klimawandel	15740	62
15.12.25	Die Wälder der Erde	15880	66

Gesundheitsprävention

BAD ZWISCHENAHN

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
10.03.25	Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden	21020	81
05.04.25	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga	21050	83
25.04.25	Loslassen, Durchatmen, Auftanken – mit Kraft und Energie in die neue Woche	21100	81
05.05.25	Mehr Glück und Lebenslust mit positiver Psychologie	21070	81
09.05.25	Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende	21180	83
12.05.25	Entspannung und erholsamer Schlaf	21080	82
06.06.25	Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende	21181	83
16.06.25	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111	94
23.06.25	Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation	21030	82
18.08.25	Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation	21030	82

25.08.25	Die Energiereserven wieder auffüllen	21040	82
22.09.25	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111	94
26.09.25	Loslassen, Durchatmen, Auftanken- Mit Kraft und Energie in die neue Woche	21100	81
06.10.25	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	21070	81
03.11.25	Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation	21031	82
10.11.25	Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden	21020	81
29.11.25	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga	21050	83

BREMEN-HASTEDT

06.01.25 Auftanken bevor der Akku leer ist 20020 69 06.01.25 Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20160 69 13.01.25 Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung 20060 69 13.01.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20410 70 27.01.25 Faszien-Yoga 20120 70 27.01.25 Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf 20470 70 03.02.25 Yoga & Faszientraining 20310 71 170.2.25 Resilienz als Wachstumschance 20460 71 24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20360 72 03.03.25 Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72	BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
13.01.25 Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung 20060 69 13.01.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20410 70 70 70 70 70 70 70	06.01.25	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020	69
3.01.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20410 70	06.01.25	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20160	69
27.01.25 Faszien-Yoga 20120 70 27.01.25 Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf 20470 70 03.02.25 Yoga & Faszientraining 20310 71 10.02.25 Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz 20200 71 17.02.25 Resilienz als Wachstumschance 20460 71 24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20360 72 03.03.25 Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20270 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Selbst	13.01.25	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20060	69
27.01.25 Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf 20.470 70 03.02.25 Yoga & Faszientraining 20.310 71 10.02.25 Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz 20.200 71 17.02.25 Resilienz als Wachstumschance 20.460 71 17.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20.360 72 24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20.360 72 20.30.3.25 Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20.161 69 69 20.30.3.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20.300 79 20.30.3.25 Endlich wieder gut schlafen 20.080 72 20.30.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20.110 72 73 74 74 74 75 75 75 75 75	13.01.25	Selbstverteidigung gegen Stress	20410	70
03.02.25 Yoga & Faszientraining 20310 71 10.02.25 Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz 20200 71 17.02.25 Resilienz als Wachstumschance 20460 71 24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20360 72 03.03.25 Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag 20270 73 17.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress po	27.01.25	Faszien-Yoga	20120	70
10.02.25 Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz 20200 71 17.02.25 Resilienz als Wachstumschance 20460 71 24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20360 72 03.03.25 Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit durch Hatha Yoga 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag 20270 73 17.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25	27.01.25	Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf	20470	70
17.02.25 Resilienz als Wachstumschance 20460 71	03.02.25	Yoga & Faszientraining	20310	71
24.02.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20360 72 03.03.25 Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20270 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20260 73 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25	10.02.25	Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz	20200	71
03.03.25 Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen 20161 69 03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.0	17.02.25	Resilienz als Wachstumschance	20460	71
03.03.25 Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit 20300 79 03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75	24.02.25	Basenfasten und Hatha Yoga	20360	72
03.03.25 Basenfasten und Hatha Yoga 20361 72 10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 2020 76 <tr< td=""><td>03.03.25</td><td>Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen</td><td>20161</td><td>69</td></tr<>	03.03.25	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20161	69
10.03.25 Endlich wieder gut schlafen 20080 72 10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76	03.03.25	Achtsamkeit im Homeoffice ONLINE-Bildungszeit	20300	79
10.03.25 Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 20110 72 17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20020 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76	03.03.25	Basenfasten und Hatha Yoga	20361	72
17.03.25 Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag 20140 73 17.03.25 Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20500 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20200 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20200 76	10.03.25	Endlich wieder gut schlafen	20080	72
Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	10.03.25	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110	72
17.03.25 und Beruf 20270 73 24.03.25 Yoga & Slow Jogging 20260 73 31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	17.03.25	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	20140	73
31.03.25 Fit für den Berufsalltag 20250 74 31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	17.03.25		20270	73
31.03.25 Selbstverteidigung gegen Stress 20411 70 21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	24.03.25	Yoga & Slow Jogging	20260	73
21.04.25 Stress positiv meistern 20030 78 21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	31.03.25	Fit für den Berufsalltag	20250	74
21.04.25 Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining 20500 74 05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	31.03.25	Selbstverteidigung gegen Stress	20411	70
05.05.25 Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga 20340 74 05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	21.04.25	Stress positiv meistern	20030	78
05.05.25 Gedächtnistraining für Beruf und Alltag 20560 75 12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	21.04.25	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500	74
12.05.25 Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken 20210 75 12.05.25 Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit 20330 75 19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	05.05.25	Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga	20340	74
12.05.25Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit203307519.05.25Bewegend entspannt202207602.06.25Waldbaden und den Augen Gutes tun200007602.06.25Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz2023076	05.05.25	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	20560	75
19.05.25 Bewegend entspannt 20220 76 02.06.25 Waldbaden und den Augen Gutes tun 20000 76 02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	12.05.25	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20210	75
02.06.25Waldbaden und den Augen Gutes tun200007602.06.25Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz2023076	12.05.25	Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit	20330	75
02.06.25 Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz 20230 76	19.05.25	Bewegend entspannt	20220	76
	02.06.25	Waldbaden und den Augen Gutes tun	20000	76
16.06.25 Resilienz 20350 77	02.06.25	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	20230	76
	16.06.25	Resilienz	20350	77

16.06.25	Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag	20370	77
16.06.25	Selbstverteidigung gegen Stress	20412	70
23.06.25	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20162	69
07.07.25	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out - Spirit up	20050	77
18.08.25	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020	69
18.08.25	Yoga, Atem und Entspannung	20290	78
18.08.25	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	20560	75
25.08.25	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20210	75
01.09.25	Yoga & Slow Jogging	20260	73
08.09.25	Selbstverteidigung gegen Stress	20410	70
15.09.25	Resilienz als Wachstumschance	20460	71
15.09.25	Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga	20520	78
22.09.25	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	20230	76
06.10.25	Stress positiv meistern	20030	78
13.10.25	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out - Spirit up	20051	77
20.10.25	Fit für den Berufsalltag	20250	74
27.10.25	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110	72
03.11.25	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20060	69
03.11.25	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20211	75
10.11.25	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500	74
17.11.25	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	20140	73
17.11.25	Selbstverteidigung gegen Stress	20411	70
24.11.25	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20160	69
24.11.25	Gesundheitsprävention und Stressbalance	20240	78
01.12.25	Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag	20150	79
01.12.25	Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden	20490	79
08.12.25	Entspannter Kiefer – Entspannter Körper	20280	79
08.12.25	Yoga, Atem und Entspannung	20291	78
15.12.25	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20212	75
15.12.25	Bewegend entspannt	20220	76

BREMERHAVEN

BEGINN	TITEL	VA-NR.	SEITE
06.01.25	Achtsamkeit.	22291	89
13.01.25	Starker Rücken mit Pilates	22212	89
20.01.25	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22241	90
27.01.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22361	91
03.02.25	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22242	90
10.02.25	Geschmeidige Muskeln - gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf	22221	91
17.02.25	Selbstverteidigung für Frauen	22671	90

24.02.25	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22243	90
03.03.25	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	22451	92
10.03.25	Achtsamkeit.	22292	89
17.03.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22362	91
24.03.25	Erschöpft, Kraftlos - Ich kann was tun!	22631	92
07.04.25	Fit für Alltag und Beruf	22281	92
05.05.25	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	22301	93
12.05.25	Ausgeglichen in allen Lebenslagen - durch Yoga und Meditation	22691	93
19.05.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspan- nung so wichtig	22363	91
26.05.25	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl	22621	94
02.06.25	Atmen, Bewegen, Entspannen	22661	93
23.06.25	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	22452	92
07.07.25	Fit für Alltag und Beruf	22281	92
14.07.25	Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga. Für Wieder-Einsteiger	22641	94
21.07.25	Faszientraining und Yoga	22252	95
04.08.25	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl	22621	94
11.08.25	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	22451	92
18.08.25	Starker Rücken mit Pilates	22211	89
25.08.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspan- nung so wichtig	22361	91
01.09.25	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	22452	92
15.09.25	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl	22622	94
06.10.25	Atmen, Bewegen, Entspannen	22661	93
13.10.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22362	91
20.10.25	Starker Rücken durch Hatha-Yoga	22461	95
10.11.25	Ausgeglichen in allen Lebenslagen - durch Yoga und Meditation	22691	93
17.11.25	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22242	90
24.11.25	Die Gesundheit schützen mit Qi Gong	22231	89
01.12.25	Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22363	91
08.12.25	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22243	90
15.12.25	Faszientraining und Yoga	22251	95

BREMEN-VEGESACK

VA-Nr. TITEL BEGINN 17.02.25 Die Genussmittel Tee & Kakao 85070 86 22.09.25 Die Genussmittel Tee & Kakao 85071 86 31.03.25 Wege zur Gelassenheit 82530 85 19.05.25 Resilienz 82540 85 01.09.25 Wege zur Gelassenheit 82531 85 06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85 15.12.25 Wege zur Gelassenheit 82532 85					
22.09.25 Die Genussmittel Tee & Kakao 85071 86 31.03.25 Wege zur Gelassenheit 82530 85 19.05.25 Resilienz 82540 85 01.09.25 Wege zur Gelassenheit 82531 85 06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85	VA-Nr.	TITEL	BEGINN		
31.03.25 Wege zur Gelassenheit 82530 85 19.05.25 Resilienz 82540 85 01.09.25 Wege zur Gelassenheit 82531 85 06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85	17.02.25	Die Genussmittel Tee & Kakao	85070	86	
19.05.25 Resilienz 82540 85 01.09.25 Wege zur Gelassenheit 82531 85 06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85	22.09.25	Die Genussmittel Tee & Kakao	85071	86	
01.09.25 Wege zur Gelassenheit 82531 85 06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85	31.03.25	Wege zur Gelassenheit	82530	85	
06.10.25 Endlich wieder gut schlafen 82560 85 10.11.25 Resilienz 82541 85	19.05.25	Resilienz	82540	85	
10.11.25 Resilienz 82541 85	01.09.25	Wege zur Gelassenheit	82531	85	
Nesinenz 62541 65	06.10.25	Endlich wieder gut schlafen	82560	85	
15.12.25 Wege zur Gelassenheit 82532 85	10.11.25	Resilienz	82541	85	
	15.12.25	Wege zur Gelassenheit	82532	85	

Allgemeine Teilnahmebedingungen der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen 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
- (2) Ein Rechtsanspruch auf die Bestätigung einer Anmeldung besteht
- (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 Veranstaltung (Veranstaltungsplan, Teilnehmerunterlagen, Anmeldeformular) in Verbindung mit dem Teilnahmevertrag.
- (2) Teilnahmepreise werden grundsätzlich zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung vollständig fällig. Die Zahlung erfolgt durch ein verbindliches SEPA-Lastschriftmandat oder durch jeweils fristgerechte Überweisung bzw. Zahlung in bar vor Ort.
- (3) Wenn sich eine Bildungsveranstaltung über mehr als drei Monaten erstreckt, kann Ratenzahlung vereinbart werden, wenn der/die Teilnehmer:in 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 Rücktrittsbestimmungen für Teilnehmer:innen

(1) Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung oder Prüfung vor deren Beginn bedarf der Schriftform. Entscheidend, auch für die Einhaltung der Fristen, ist der Eingang bei der wisoak.

(2) Kostenpflichtiger Rücktritt:

- Erfolgt bei Bildungsveranstaltungen aller Art die Abmeldung später als zwei Wochen bei Bildungszeitseminaren nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz später als vier Wochen nach der Anmeldung, ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 % der ausgewiesenen Gebühren, höchstens jedoch ein Betrag von 25,00 Euro fällig.
- Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Beginn der Bildungsveranstaltungen ist der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten
- Bei Fernbleiben ohne schriftlichen Rücktritt ist stets der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten.
- (3) Für einzelne Veranstaltungen können andere Bestimmungen gelten, die jeweils mit der Anmeldung bekannt gegeben werden.

§ 4 Widerrufsrecht für Verbraucher

Verbrauchern im Sinne des § 13 BGB, die sich über Fernkommunikationsmittel (Briefe, Fax, online) anmelden, steht nachgenanntes gesetzliches Widerrufsrecht zu.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen mittels einer eindeutigen Erklärung widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer gesetzlichen Informationspflichten. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs, wenn die Erklärung auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. Brief, E-Mail, Telefax) erfolgt. Der Widerruf ist zu richten an: wisoak gGmbH, Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Fax: 0421 · 44 99 -651, E-Mail: info@wisoak.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren. Sie sind zur Zahlung von Wertersatz für die bis zum Widerruf erbrachten Dienstleistungen verpflichtet, wenn Sie vor Abgabe der Vertragserklärung auf diese Rechtsfolge hingewiesen wurden und ausdrücklich zugestimmt haben, dass wir vor dem Ende der Widerrufsfrist mit der Ausführung der Gegenleistung beginnen. Besteht eine Verpflichtung zur Zahlung von Wertersatz, kann dies dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf dennoch erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 14 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Das Widerrufsrecht erlischt ebenso vorzeitig, wenn die wisoak mit der Ausführung der Veranstaltung innerhalb der Widerrufsfrist mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung begonnen hat. Ende der Widerrufsbelehrung

§ 5 Rücktritt durch die wisoak

- (1) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde die gesamte Bildungsveranstaltung nicht, z. B. bei Dozentenausfall, Unterrichtsausfall, Nichterreichen der Teilnehmer:innenzahl etc., so entfällt die Verpflichtung zur Zahlung des Teilnahmepreises. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- (2) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde einen Teil der Bildungsveranstaltung nicht, so verringert sich der Teilnahmepreis um den Betrag, der dem nicht erbrachten Teil entspricht. Ein weiter-gehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- (3) Absatz 2 gilt nicht, soweit der nicht erbrachte Teil der Bildungsveranstaltung durch anderweitige Mehrleistungen ausgeglichen wird sowie im Umfang von dem/der Teilnehmer:in 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.

\S 6 Kündigungsrecht seitens des Teilnehmers / der Teilnehmer:
in bei laufenden Veranstaltungen

- (1) Ein/e Teilnehmer:in kann seine/ihre weitere Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung, 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 Teilnehmer:in wird der Teilnahmepreis bis zum Ablauf der Kündigungsfrist berechnet. Dies gilt nicht für Veranstaltungen von kurzer Dauer wie Bildungszeiten und Wochenendkurse.

§ 7 Kündigungsrecht der wisoak bei laufenden Veranstaltungen

- (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
- (2) Im Fall der Kündigung nach Absatz 1 verringert sich der Teilnahmepreis entsprechend § 4 und § 5.

§ 8 Nutzung von Hotspots

Die wisoak ermöglicht den Teilnehmer:in innen einen kostenlosen Hotspot. Hinsichtlich der Benutzung gelten die ›Nutzungsbedingungen und Haftungsausschluss HOTSPOT«. Sie können den Service nur nutzen, wenn Sie sich ausdrücklich mit den Nutzungsbedingungen einverstanden erklären. In jedem Fall sind die Teilnehmer/-innen durch die Inanspruchnahme des Hotspots an die Nutzungsbedingungen und den Haftungsausschluss gebunden.

§ 9 Haftung

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

§ 10 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.

§ 11 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. Die Verarbeitung personenbezogener Daten folgt der EU-Datenschutzgrundverordnung und dem Bundesdatenschutzgesetz. Nähere Erläuterungen zum Datenschutz finden Sie unter www.wisoak.de/impressum.

Bremen, 01.10.2018, Geschäftsführung

Anzeige



INFORMIEREN
SIE SICH AUCH ÜBER
UNSER ANGEBOT
IM BEREICH BEREICH
BERUFLICHE BILDUNG!

IN UNSEREM VERANSTALTUNGS KATALOG 2025! Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt
Fortbildungen für Dozent:innen
Wirtschaft & Management
Aufstiegsfortbildungen
Berufsbezogene Sprachen
Gesundheit & Soziales
Förderungen und Firmentrainings

BERUFLICHE BILDUNG

2025

wisoak.de



Bremen-Hastedt Zentrale

Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen

Mo.-Do. 07:45-18:30 Uhr, Fr. 07:45-13:30 Uhr Telefon: **0421** · **44 99 -5, info@wisoak.de**

Bad Zwischenahn

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn

Mo.-Do. 07:45-18:15 Uhr, Fr. 07:45-14:00 Uhr

Telefon: 04403 · 924 -0, bildungsstaette@wisoak.de

Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven

Mo.-Do. 08:30-18:30 Uhr, Fr. 08:30-13:30 Uhr Telefon: **0471 · 595 -0, info-bhv@wisoak.de**

Bremen-Vegesack

Achterrut 4, 28757 Bremen-Vegesack

Mo.-Do. 08:00-15:00 Uhr, Fr. 08:00-13:30 Uhr Telefon: **0421 · 66 90 31, info-hbn@wisoak.de**

IMPRESSUM

Herausgeber: Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Geschäftsführung: Dominic Bergner

Gestaltung: clsr.me

Fotos: adobe stock, wisoak Druck: LASERLINE GmbH wisoak.de