

Gesellschaft
Politik
Gesundheit



BILDUNGSZEITEN

HERBST/WINTER 2023

Bildungszeit – Ihr gutes Recht.



Inhalt



Liebe Leser:innen,

in der folgenden Übersicht finden Sie eine Auswahl unserer Bildungszeiten, die Sie im Herbst/Winter 2023 noch buchen können.

Sie benötigen weitere Informationen? Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre Kontaktaufnahme per Mail.

Dr. Asmus Nitschke
Bildungsmanagement
politische Bildung



wisoak.de

01 Politisch-kulturelle Bildung

Bremerhaven
Online-Bildungszeiten
Bremen
Bad Zwischenahn
HB-Nord

02 Gesundheits- prävention

Bremen
Bad Zwischenahn
Bremerhaven
HB-Nord



01 Politisch-kulturelle Bildung

BREMERHAVEN

| | |
|--------------------------------------|--|
| Flüsse | VA-Nr.: 18151H23 04.09.–08.09.2023 |
| Nach uns die Sintflut | VA-Nr.: 18201H23 14.08.–18.08.2023 |
| Gerechtigkeit und Demokratie | VA-Nr.: 18172H23 21.08.–25.08.2023 |
| Die Macht der Medien | VA-Nr.: 18011H23 28.08.–01.09.2023 |
| Terror und Gewalt im Namen des Islam | VA-Nr.: 18702H23 11.09.–15.09.2023 |
| Made in Bremen | VA-Nr.: 18291H23 18.09.–22.09.2023 |
| Gerechtigkeit und Demokratie | VA-Nr.: 18171H23 16.10.–20.10.2023 |
| Hans Koschnick | VA-Nr.: 18021H23 06.11.–10.11.2023 |
| Weltreligionen in Bremerhaven | VA-Nr.: 18351H23 06.11.–10.11.2023 |
| Schifffahrt, Handel, Globalisierung | VA-Nr.: 18391H23 20.11.–24.11.2023 |

IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf wisoak.de



ONLINE-BILDUNGSZEITEN

| | |
|-------------------------------------|--|
| Gerechtigkeit und Demokratie | VA-Nr.: 18171H23 16.10.–20.10.2023 |
| Schifffahrt, Handel, Globalisierung | VA-Nr.: 18391H23 20.11.–24.11.2023 |
| Herausforderung Klimawandel. | VA-Nr.: 15740H23 11.12.–15.12.2023 |

INFORMATION | ANMELDUNG

BREMERHAVEN

Ulrike Bode

Tel. 0471 · 595 -39 | E-Mail: u.bode@wisoak.de

BREMEN

| | |
|---|--|
| Von der Meeresbucht zum Containerterminal | VA-Nr.: 15381H23 17.07.–21.07.2023 |
| Wald. Moor. Heide | VA-Nr.: 15792H23 24.07.–28.07.2023 |
| Verkehrspolitik heute – und morgen | VA-Nr.: 15300H23 28.08.–01.09.2023 |
| Altes Haus wird wieder jung | VA-Nr.: 15780H23 25.09.–29.09.2023 |
| Von der Meeresbucht zum Containerterminal | VA-Nr.: 15380H23 25.09.–29.09.2023 |
| Bremens Selbstständigkeit | VA-Nr.: 15470H23 16.10.–20.10.2023 |
| Hoffnung Auswanderung | VA-Nr.: 15980H23 23.10.–27.10.2023 |
| Wald. Moor. Heide | VA-Nr.: 15790H23 23.10.–27.10.2023 |
| Die Macht der Medien | VA-Nr.: 15580H23 06.11.–10.11.2023 |
| Energie und Wasser sparen im Haushalt | VA-Nr.: 15810H23 13.11.–17.11.2023 |
| Von Borgward zu Daimler | VA-Nr.: 15010H23 13.11.–17.11.2023 |

| | |
|---|--|
| Bremer Firmengeschichte | VA-Nr.: 15970H23 20.11.–24.11.2023 |
| Arm und Reich in Bremen | VA-Nr.: 15020H23 04.12.–08.12.2023 |
| Herausforderung Klimawandel. ONLINE-Bildungszeit | VA-Nr.: 15740H23 11.12.–15.12.2023 |
| Arm und Reich in Bremen | VA-Nr.: 15020H23 04.12.–08.12.2023 |
| Die Macht der Medien | VA-Nr.: 15580H23 06.11.–10.11.2023 |
| Energie und Wasser sparen im Haushalt | VA-Nr.: 15810H23 13.11.–17.11.2023 |
| Von Borgward zu Daimler | VA-Nr.: 15010H23 13.11.–17.11.2023 |
| Bremer Firmengeschichte | VA-Nr.: 15970H23 20.11.–24.11.2023 |

BAD ZWISCHENAHN

| | |
|--|--|
| Die Nordsee | VA-Nr.: 10910H23 21.08.–25.08.2023 |
| Brennpunkt Naher Osten | VA-Nr.: 10060H23 21.08.–25.08.2023 |
| Auf der Suche nach dem Glück | VA-Nr.: 10170H23 28.08.–01.09.2023 |
| Die 50er Jahre | VA-Nr.: 11090H23 04.09.–08.09.2023 |
| Gesellschaft ohne Zeit | VA-Nr.: 10510H23 04.09.–08.09.2023 |
| Man wird ja wohl noch sagen dürfen | VA-Nr.: 10430H23 11.09.–15.09.2023 |
| Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält | VA-Nr.: 10190H23 25.09.–29.09.2023 |
| Arbeitsdruck und innere Erschöpfung | VA-Nr.: 10350H23 23.10.–27.10.2023 |

| | |
|---|--|
| Auf der Suche nach dem Glück | VA-Nr.: 10171H23 01.11.–03.11.2023 |
| Raus aus dem Hamsterrad? | VA-Nr.: 10500H23 06.11.–10.11.2023 |
| Aussitzen oder Auseinandersetzen | VA-Nr.: 10730H23 13.11.–17.11.2023 |
| Grüner Wasserstoff | VA-Nr.: 10930H23 13.11.–17.11.2023 |
| Das Geschäft mit dem Essen | VA-Nr.: 11000H23 13.11.–17.11.2023 |
| Die Würde des Menschen | VA-Nr.: 10290H23 20.11.–24.11.2023 |
| Zwischen Hafentromantik und Überseeträumen | VA-Nr.: 10150H23 27.11.–01.12.2023 |
| Schon wieder etwas Neues... | VA-Nr.: 10530H23 27.11.–01.12.2023 |
| Wertschätzung im Arbeitsleben | VA-Nr.: 10780H23 04.12.–08.12.2023 |
| Allein und in Gesellschaft | VA-Nr.: 10690H23 04.12.–08.12.2023 |
| Die übermüdete Gesellschaft | VA-Nr.: 10230H23 04.12.–08.12.2023 |
| Balance halten | VA-Nr.: 10340H23 11.12.–15.12.2023 |
| Die 80er Jahre | VA-Nr.: 11120H23 18.12.–22.12.2023 |
| Die Welle. Zur Verführbarkeit des Menschen | VA-Nr.: 10650H23 18.12.–22.12.2023 |

INFORMATION | ANMELDUNG

BREMEN | BAD ZWISCHENAHN

Birgit Kracke

Tel. 0421 · 44 99 -933 | E-Mail: b.kracke@wisoak.de

HB-NORD

| | |
|-----------------------------------|--|
| Kulturraum Unterweser | VA-Nr.: 85732H23 07.08.–11.08.2023 |
| Vom Überseehafen zur Überseestadt | VA-Nr.: 85483H23 14.08.–18.08.2023 |
| Bremen-Norder Firmengeschichte | VA-Nr.: 85250H23 11.09.–15.09.2023 |
| Landschaft der Erinnerungen | VA-Nr.: 85723H23 09.10.–13.10.2023 |
| Offen.Direkt.Klar. FÜR FRAUEN | VA-Nr.: 83002H23 16.10.–19.10.2023 |
| Kulturraum Unterweser | VA-Nr.: 85733H23 23.10.–27.10.2023 |
| Traumreise 3Tages-Bildungszeit | VA-Nr.: 82301H23 01.11.–03.11.2023 |
| Kaffee 4-Tages-Bildungszeit | VA-Nr.: 85121H23 14.11.–17.11.2023 |
| Kulturraum Unterweser | VA-Nr.: 85734H23 20.11.–24.11.2023 |
| Arm und Reich | VA-Nr.: 85881H23 27.11.–01.12.2023 |
| Der U-Boot-Bunker Valentin | VA-Nr.: 85603H23 11.12.–15.12.2023 |

INFORMATION | ANMELDUNG

HB-NORD

Stefanie Meyer

Tel. 0421 · 44 99 -696 | E-Mail: s.meyer@wisoak.de



02 Gesundheitsprävention

BREMEN

| | |
|--|--|
| Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag | VA-Nr.: 20370H23 21.08.–25.08.2023 |
| Bewegend entspannt | VA-Nr.: 20220H23 28.08.–01.09.2023 |
| Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz | VA-Nr.: 20200H23 04.09.–08.09.2023 |
| Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken | VA-Nr.: 20210H23 04.09.–08.09.2023 |
| Yoga-Kurs | VA-Nr.: 20100H23 12.09.–12.12.2023 |
| Gesundheitsprävention und Stressbalance | VA-Nr.: 20240H23 18.09.–22.09.2023 |
| Selbstverteidigung gegen Stress | VA-Nr.: 20410H23 25.09.–29.09.2023 |
| Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up | VA-Nr.: 20050H23 25.09.–29.09.2023 |
| Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag! | VA-Nr.: 20140H23 09.10.–13.10.2023 |
| Gedächtnistraining für Beruf und Alltag | VA-Nr.: 20560H23 09.10.–13.10.2023 |
| Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining | VA-Nr.: 20500H23 06.11.–10.11.2023 |
| Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken | VA-Nr.: 20211H23 13.11.–17.11.2023 |
| Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung | VA-Nr.: 20060H23 20.11.–24.11.2023 |
| Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben | VA-Nr.: 20460H23 20.11.–24.11.2023 |

| | |
|--|--|
| Vor der eigenen Tür ankommen | VA-Nr.: 20490H23 27.11.–01.12.2023 |
| Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga | VA-Nr.: 20110H23 05.12.–08.12.2023 |
| Selbstverteidigung gegen Stress | VA-Nr.: 20411H23 11.12.–15.12.2023 |
| Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag | VA-Nr.: 20150H23 18.12.–22.12.2023 |

BAD ZWISCHENAHN

| | |
|--|--|
| Fit für Alltag und Beruf | VA-Nr.: 21130H23 28.08.–01.09.2023 |
| “Jetzt geht’s mal um mich“ | VA-Nr.: 21000H23 08.09.–10.09.2023 |
| Entspannung und erholsamer Schlaf | VA-Nr.: 21080H23 25.09.–29.09.2023 |
| Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie | VA-Nr.: 21070H23 06.11.–10.11.2023 |
| Dein Weg zu Dir | VA-Nr.: 21110H23 20.11.–24.11.2023 |
| Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga | VA-Nr.: 21050H23 02.12.–03.12.2023 |
| Digitale Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz | VA-Nr.: 21020H23 11.12.–15.12.2023 |

INFORMATION | ANMELDUNG

BREMEN | BAD ZWISCHENAHN

Birgit Kracke

Tel. 0421 · 44 99 -933 | E-Mail: b.kracke@wisoak.de



BREMERHAVEN

| | |
|--|--|
| Business Yoga – Yoga mit dem Stuhl... | VA-Nr.: 22271H23 28.08.–01.09.2023 |
|--|--|

INFORMATION | ANMELDUNG

BREMERHAVEN

Ulrike Bode

Tel. 0471 · 595 39 | E-Mail: u.bode@wisoak.de

HB-NORD

| | |
|------------------------------|--|
| Resilienz | VA-Nr.: 82540H23 28.08.–01.09.2023 |
| Fit am Arbeitsplatz | VA-Nr.: 82411H23 18.09.–22.09.2023 |
| Wege zur Gelassenheit | VA-Nr.: 82531H23 06.11.–10.11.2023 |

INFORMATION | ANMELDUNG

HB-NORD

Stefanie Meyer

Tel. 0421 · 44 99 -696 | E-Mail: s.meyer@wisoak.de



IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf
[wisoak.de](https://www.wisoak.de)



Unsere Veranstaltungsorte

Bremen-Hastedt

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

Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven
Mo.–Do.: 08:30–18:30, Fr. 08:30–13:30 Uhr
Telefon: 0471 · 595 -0, info-bhv@wisoak.de

Bremen-Vegesack

Achterrut 4, 28757 Bremen
Mo.–Do.: 08:00–15:00 Uhr, Fr. 08:00–13:30 Uhr
Telefon: 0421 · 66 90 -31, info-hbn@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 · 92 40, bildungsstaette@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