

wisoak



- Bildungszeiten
- berufsbegleitende Qualifizierungen
- Aufstiegsfortbildungen mit anerkannten Abschlüssen
- Firmenschulungen
- Umschulungen im sozialen und kaufmännischen Bereich
- Ausbildung zur examinierten Pflegefachfrau/-mann an der Pflegeschule



VERANSTALTUNGS- PROGRAMM 2027

Bremen, Bremerhaven und Bad Zwischenahn

wisoak.de

Beruflich weiter durch Bildung

Guten Tag liebe Leserinnen und Leser,

berufliche Weiterbildung ist heute wichtiger denn je. Die Anforderungen in vielen Berufen verändern sich stetig, und lebenslanges Lernen wird zunehmend zu einem wichtigen Erfolgsfaktor. Als regionaler Bildungsträger möchten wir Menschen dabei unterstützen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen, neue Perspektiven zu entwickeln und Ihre Möglichkeiten beruflich und im persönlichen Kontext zu erweitern.

An unseren Standorten in Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven sowie der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn bieten wir ein vielfältiges und praxisnahes Bildungsangebot direkt in der Region. Von kurzen Seminaren und Bildungszeiten über Umschulungen bis hin zu Aufstiegsfortbildungen erhalten Arbeitnehmende bei uns Weiterbildung ´aus einer Hand` - in kaufmännischen, technischen, sozialen und pflegerischen Bereichen.

Als Präsenzanbieter sind wir überzeugt: Lernen ist besonders erfolgreich, wenn Menschen miteinander ins Gespräch kommen, gemeinsam arbeiten, Fragen stellen und persönlich begleitet werden. Der direkte Austausch und eine individuelle Beratung sind für uns deshalb zentrale Bestandteile erfolgreicher Weiterbildung. Gemeinsam finden wir passende Bildungswege und unterstützen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei ihrer beruflichen Entwicklung.

In unserem Bildungszeit-Angebot der politisch-kulturellen Bildung setzen wir im kommenden Jahr einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema Demokratie. Die Auseinandersetzung mit demokratischen Werten und dem gesellschaftlichen Zusammenhalt ist uns angesichts der weltweiten politischen Entwicklungen besonders wichtig. Wir schaffen Räume, in denen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich informieren, diskutieren, unterschiedliche Perspektiven kennenlernen und sich aktiv mit gesellschaftlichen Fragen auseinandersetzen können.

Dies gilt selbstverständlich auch für unsere Bildungsstätte in Bad Zwischenahn. Sie bietet ideale Bedingungen für erfolgreiche Bildungszeiten. Dort können Teilnehmende in angenehmer Atmosphäre lernen, sich austauschen und vor Ort übernachten - für Verpflegung ist ebenfalls gesorgt. Mit diesem Kursplan möchten wir Ihnen einen Überblick über unsere vielfältigen Angebote geben und Sie dazu einladen, neue Chancen für Ihre berufliche Zukunft zu entdecken.

Wir freuen uns darauf, Sie an einem unserer Standorte begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen,

Peter Kruse, Präsident der Arbeitnehmerkammer Bremen

Peer Rosenthal, Hauptgeschäftsführer der Arbeitnehmerkammer Bremen

Dominic Bergner, Geschäftsführung der wisoak



Peter Kruse
Präsident der
Arbeitnehmerkammer



Peer Rosenthal
Hauptgeschäftsführer der
Arbeitnehmerkammer



Dominic Bergner
Geschäftsführer
der wisoak

INHALT



Bildungszeiten



01 Politische Bildung

In Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven und Bad Zwischenahn

08–68



02 Gesundheitsförderung

In Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven und Bad Zwischenahn

69–103

Bildungszeiten der beruflichen Bildung

Bildungszeiten aus dem kaufmännischen Bereich finden Sie in den Kapiteln 03 und 04. Diese sind dort markiert.

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Berufliche Qualifikation



03 Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt

Persönliche und soziale Kompetenzen, Work-Life-Balance, Führungsthemen, Nachhaltigkeit, Sprachen

109–127



04 Wirtschaft und Management

Kaufmännische Grundlagen (Buchhaltung, Controlling), AEVO, Auszubildende, Prüfungsvorbereitungskurse

129–131



05 Aufstiegsfortbildungen

Meisterlehrgänge, IHK-Abschlüsse, Arbeitnehmerkammer-Abschlüsse

133–139



06 Gesundheit und Soziales

Aufstiegsfortbildungen in der Gesundheitsbranche, Fortbildungen für Praxisanleiter:innen, Fort- und Weiterbildung in der Betreuung, Pflichtfortbildungen für Betreuungskräfte, Berufsfachschule für Sozialassistenten

140–148



07 Fortbildungen für Lehrende

Methodenvielfalt und Teilnehmeraktivierung, Online- und Hybrid-Lehre, Einbindung von KI und Online-Tools in die Lehre

150–152



08 Angebote für Arbeitssuchende / Umschulungen

Kaufmann/-frau für Büromanagement, Kaufmännisches Trainingslager, Steuerfachangestellte:r, Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung, Qualifikation zur Betreuungskraft, Sozialassistent, Generalisierte Pflegefachkraft in der wisoak-Pflegeschool

155–161

Übersicht der Fortbildungen

166–169

Impressum

172

Arbeitnehmerkammer Bremen und die KammerCard



Sie sind Arbeitnehmer:in im Land Bremen?

VORTEILE MIT DER KAMMERCARD

Ihr Mitgliedsbeitrag von 0,14 Prozent des Brutto-Gehalts wird direkt von den Finanzämtern eingezogen. Damit sichern Sie sich ein umfangreiches Paket von Leistungen. Am einfachsten können Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie eine KammerCard anfordern. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer und der wisoak anfordern – oder aus dem Internet herunterladen unter:

www.arbeitnehmerkammer.de
www.wisoak.de

Übrigens: Die KammerCard sichert Ihnen auch Ermäßigungen bei vielen Kultureinrichtungen in Bremen und Bremerhaven!

Und: 10 Prozent Preisnachlass auf fast alle Bildungsangebote der wisoak – im Preisfeld finden Sie den reduzierten Preis rechts.

BAM – DAS MAGAZIN DER ARBEITNEHMERKAMMER BREMEN

Als KammerCard-Inhaber:in bekommen Sie das »BAM – Das Magazin der Arbeitnehmerkammer Bremen« frei Haus. Unser Magazin erscheint alle zwei Monate. Es behandelt aktuelle politische Themen, stellt Schwerpunkte der Kammerarbeit vor und liefert viele Rechtstipps für Alltag und Beruf.



Bei uns sind Sie gut beraten

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

Arbeitnehmerkammer Bremen

Bürgerstraße 1, 28195 Bremen,
Telefon 0421 · 36301 -0

Geschäftsstelle Bremen-Nord

Lindenstraße 8, 28755 Bremen,
Telefon 0421 · 66950 -0

Arbeitnehmerkammer Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven,
Telefon 0471 · 92235 -0

SIE WOLLEN ES GENAUER WISSEN?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter www.arbeitnehmerkammer.de oder schreiben Sie uns eine Mail an info@arbeitnehmerkammer.de



Bildungszeit – Zeit für Weiterbildung und persönliche Entwicklung

Bildungszeit bietet Beschäftigten in Bremen die Möglichkeit, sich während der Arbeitszeit weiterzubilden und neue Kompetenzen zu erwerben. Grundlage hierfür ist das Bremische Bildungszeitgesetz. Arbeitnehmende haben in der Regel einen Anspruch auf bis zu zehn Arbeitstage Bildungszeit innerhalb von zwei Jahren für anerkannte Weiterbildungsveranstaltungen. Bildungszeit stärkt nicht nur die persönliche und berufliche Entwicklung, sondern fördert auch gesellschaftliche Teilhabe, Gesundheit und Offenheit für Neues.

BERATUNG UND ORIENTIERUNG

Die Wahl des passenden Angebots ist oft nicht einfach. Eine individuelle Beratung hilft dabei, die eigenen Ziele zu klären und die richtige Bildungszeit zu finden.

POLITISCHE BILDUNG

Stärken Sie Ihr Verständnis für gesellschaftliche Zusammenhänge, Demokratie und kulturelle Vielfalt.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fördern Sie Ihre Gesundheit durch Angebote zu Stressbewältigung, Resilienz, Bewegung und Prävention.

BERUFLICHE BILDUNG

Erweitern Sie Ihre fachlichen und persönlichen Kompetenzen und bereiten Sie sich auf neue berufliche Herausforderungen vor.

**NUTZEN SIE IHRE BILDUNGSZEIT – FÜR MEHR WISSEN,
GESUNDHEIT UND ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN.**

Jahresthema Politische Bildung:

Demokratie unter Druck

Demokratie zeigt sich nicht nur in Wahlen, Parlamenten oder politischen Institutionen. Sie prägt auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, unseren Umgang miteinander, Fragen von Teilhabe, Gerechtigkeit, Vielfalt, Arbeit, Medien und öffentlicher Debatte. Gleichzeitig steht Demokratie heute auf unterschiedliche Weise unter Druck: durch gesellschaftliche Spaltung, Desinformation, Rechtsextremismus, soziale Ungleichheit, Krisen und ein sinkendes Vertrauen in demokratische Prozesse. Unter dem Jahresthema „Demokratie unter Druck“ setzen wir den Fokus auf Veranstaltungen, die sich direkt oder indirekt mit demokratischen Fragen beschäftigen. Die Themen sind bewusst vielfältig und reichen quer durch gesellschaftliche, politische und kulturelle Bereiche. Gemeinsam ist ihnen die Frage, wie demokratisches Zusammenleben gelingen kann, wo es herausgefordert wird und welche Handlungsmöglichkeiten Bürger, Beschäftigte und gesellschaftliche Gruppen haben.

DIE BILDUNGSZEITEN IM ÜBERBLICK:

Europa – wie weiter?	8
Die Welle. Zur Verführbarkeit des Menschen	9
Die Macht der Medien	10
Arm und Reich	12
Macht und Machtspiele.....	12
Gleichheit vor dem Gesetz?.....	13
Die Rückkehr des Imperialismus.....	14
Populismus - Rechtsruck in Europa.....	15
Demokratie am Ende?	16
Künstliche Intelligenz: Chancen, Risiken und Folgen für die Demokratie	17
Wenn Regeln verhandelt werden	18
Deutschland - wie wir wurden, was wir sind	23
Willkommen zur Tagesshow.....	33
Schifffahrt, Handel, Globalisierung.....	33
Krieg und Frieden.....	34
Macht und Machtspiele.....	34
Propaganda	35
Grundrechte verstehen.....	35
Gleichheit vor dem Gesetz?.....	36
Bremen wählt.....	37
Wenn Regeln verhandelt werden	39
Die Macht der Medien	42
Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven	44
Gerechtigkeit und Demokratie.....	44
Vereinigtes Europa:.....	45
Deutschland - wie wir wurden, was wir sind	65

Die Kurse zum Jahresthema sind in der Folge mit diesem Symbol gekennzeichnet.



01 POLITISCHE BILDUNG

BILDUNGSZEITEN IN BAD ZWISCHENNAHN

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. Themen, 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!

ORGANISATORISCHE HINWEISE

- **5-Tage-Bildungszeiten in Bad Zwischenahn beginnen montags um 10:30 Uhr (Anreise bitte bis 10:00 Uhr) und enden freitags um 14:00 Uhr.**
- **Die Seminarzeiten:**
Montag: 10:30–12:30 und 15:30–18:30 Uhr
Dienstag – Donnerstag: 09:00–12:30 und 15:30–18:30 Uhr
Freitag: 09:00–12:00 und 12:45–14.00 Uhr
- **Die Essenszeiten in der Bildungsstätte:**
Frühstück von 07:30–09:00 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 dem Bremer Senator für Kinder und Bildung.
- Die Bildungszeiten in der Bildungsstätte Bad Zwischenahn 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: € 340,- (EZ incl. VP) **bzw. € 290,-** (DZ incl. VP pro Person)
ohne KammerCard: € 379,- (EZ incl. VP) **bzw. € 319,-** (DZ incl. VP pro Person)
EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENNAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



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



VERWALTUNG
Kristina Bruns
Tel. 04403 · 924 -0
k.bruns@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Sophie Wülfert
Tel. 0421 · 44 99 -799
s.wuelfert@wisoak.de



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

INFORMATION | ANMELDUNG



GESELLSCHAFT UND POLITIK

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 Fundamentalist:innen 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: 18.01.–22.01.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Respekt

Mangelnder Respekt vor der Polizei, mangelnder Respekt vor der Lehrerin oder dem Sanitäter, vor Obdachlosen oder Fremden, im Sport vor dem Gegner, unter Arbeitskolleg:innen oder gegenüber Vorgesetzten, auch in privaten Beziehungen - die Liste der Klagen über respektloses Verhalten im Alltag, in unserem täglichen Miteinander ist lang. Dabei ist der Wunsch, respektiert zu werden, doch ein Grundbedürfnis. Warum wird das Gebot der Fairness, der Achtung und Anerkennung so oft missachtet? Wer trägt eigentlich politisch, gesellschaftlich und sozial Verantwortung für unseren Umgang miteinander? Und welchen Rahmen und welche Bemühungen gibt es, Respekt wieder zu mehr Anerkennung und Achtung zu verhelfen?

VA-Nr.: 10320	Zeitraum: 01.02.–05.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	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, England ist aus der EU ausgetreten, die Konfliktlinie zur Türkei hat sich deutlich verschärft. Und das Flüchtlingseiland 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: 08.02.–12.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
10440	17.01.–21.01.2028	Bad Zwischenahn		

Anders denken, anders wohnen: Kreative Wege aus der Wohnungskrise

Kreative Ansätze sind gefragt, um den gesellschaftlichen Herausforderungen zu begegnen. Doch wie ist es um die Kreativität in unserer Gesellschaft bestellt? Wie verändert die Zunahme von KI unser kreatives Potenzial? Auf welche Arten kann sich Kreativität ausdrücken? In dieser Bildungszeit verbinden wir die Themen Kreativität und Wohnungsnot. Derzeit fehlen Millionen an bezahlbaren Wohnungen in Deutschland. Anhand des Wohnproblems werden wir verschiedene Kreativitätstechniken ausprobieren und dabei kreative Lösungen entwickeln und diskutieren.

VA-Nr.: 10330	Zeitraum: 08.02.–12.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Heike Seyffarth	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Die Welle:
Zur Verführbarkeit des Menschen

In der Projektwoche wagt der Lehrer ein pädagogisches Experiment. Er möchte veranschaulichen, wie totalitäre Herrschaft entsteht. Es entsteht eine „Mini-Diktatur“ im Klassenzimmer. Andersdenkende werden ausgrenzt. Dann läuft das Experiment aus dem Ruder...Das Seminar nimmt den Film „Die Welle“ als Arbeitsgrundlage, um über gesellschaftliche Bedingungen für antidemokratische, diktatorische Herrschaft nachzudenken.

VA-Nr.: 10650	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Monika J. Flügge	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Gesellschaft ohne Zeit

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.: 10510	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Thönnies	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Feminismus – alltagsnah, lebenspraktisch, verständlich
Ein Seminar für alle

Diese Bildungszeit bietet einen praxisnahen Einstieg in feministische Perspektiven. Wir beschäftigen uns mit Fragen von Gleichberechtigung, Rollenbildern, Sorgearbeit, Sprache, Arbeit und gesellschaftlicher Teilhabe. Dabei stehen Austausch, Reflexion und die Verbindung zur eigenen Lebenswirklichkeit im Mittelpunkt. Gemeinsam entwickeln wir einen Blick dafür, wie Geschlechterrollen unseren Alltag prägen. Und wir gehen der Frage nach, wie feministische Werte für alle Menschen gewinnbringend sein können, geschlechtsunabhängig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

VA-Nr.: 10750	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Christine Strotmann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---





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 Medienschwung 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: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
11390	29.11.–03.12.2027	Bad Zwischenahn	Pierre Demirel	

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: 15.03.–19.03.2027	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.: 10600	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen.

Das Steuerwesen in Deutschland

Die Steuererklärung? Passt noch immer nicht auf einen Bierdeckel. Das deutsche Steuersystem – zu kompliziert, ungerecht, setzt falsche Schwerpunkte, begünstigt Reiche? Und was passiert mit Steuer-sündern? Die Kleinen fängt man, die Großen lässt man laufen? Die Bildungszeit setzt sich fundiert mit der Kritik und den Grundlagen des hiesigen Steuersystems auseinander. Es wird auch um den „Cum-Ex-Skandal“ und sogenannte Karussell-Geschäfte gehen. Und nicht zu kurz kommen: Anekdoten aus der Praxis von Steuerfahndung, Betriebsprüfung und Korruption – aus berufenem Munde.

VA-Nr.: 10020	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ronald Kückenmester	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Vertrauen

Man kann Vertrauen gewinnen oder verlieren, aufbauen und verspielen. Vertrauen ist das Fundament stabiler Beziehungen und stabiler Gesellschaften. Nur so funktionieren Familien und Liebesbeziehungen, Freundschaften und Nachbarschaften. Vertrauen ist auch der Schmierstoff für das reibungslose Funktionieren von Wirtschaft, Arbeitswelt und Politikbetrieb. In Deutschland ist das Vertrauen in demokratische Einrichtungen und Verfahren seit längerem erheblich unter Druck geraten. Warum? Und: Kann verloren gegangenes Vertrauen wiedergewonnen werden?

VA-Nr.: 11540	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	--

Ist das Kunst oder kann das weg?

Was uns Kunst bedeutet

„Das kann doch jeder!“ Wie oft hört man diesen Ausruf in Museen? Kommt Kunst von Können? Sind Künstler:innen Genies? Unter welchen Voraussetzungen werden Gemälde und Kunstwerke überhaupt zu anerkannter Kunst? Welche Inhalte und welche gesellschaftspolitischen Botschaften transportieren die Werke? Wir werden uns berühmte Bilder aus verschiedenen Epochen anschauen und uns diesen Fragen nähern. Und wir werden verschiedene Stilrichtungen wie Expressionismus, Dadaismus oder abstrakte Malerei vor dem historischen Hintergrund kennen lernen und einordnen.

VA-Nr.: 10370	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	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, 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: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code:
11280	06.12.–10.12.2027	Bad Zwischenahn	Uwe Kempf	



Arm und Reich
Soziale Ungleichheit in Bremen und Deutschland

Die Gefahr, in Armut abzurutschen und dauerhaft in Armut zu leben, ist in Bremen größer als in anderen Bundesländern. Die Aufnahme von Geflüchteten hat die Situation verschärft. Gleichzeitig ist das Einkommen aus Vermögen in den letzten Jahren, besonders in Bremen, gestiegen. Wie passt das zusammen? In diesem Seminar werden wir mit Expert:innen genauer hinschauen: Wie zeigt sich relative Armut konkret? Was bedeutet soziale Ungleichheit? Und wie kann die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden?

VA-Nr.: 10160	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------

Von Butterbrot bis Bundestag: Kunst trifft Alltagswelt und Politik

Seien es die künstlerische Rezeption von Esskultur im Laufe der Zeit oder die Kunstaussstellungen im deutschen Bundestag - Kunst, Politik und Alltagswelten begegnen sich auf vielfältige Weise. Wir wollen uns in dieser Bildungszeit einigen Lebensbereichen und gesellschaftlichen Herausforderungen aus künstlerischer Perspektive nähern, z. B.: Wohnen, Ernährung, Geld, Arbeiten, Macht oder Klimawandel. Wir werden selbst eine kleine Pop-up-Ausstellung gestalten. Kunst-Fertigkeit wird nicht vorausgesetzt. Neugier auf neue Erfahrungen schon.

VA-Nr.: 11550	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Heike Seyffarth	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------



Macht und Machtspiele

Wer Macht hat, besitzt die Fähigkeit, Ziele auch gegen Widerstände durchzusetzen und auf das Verhalten und Denken anderer Menschen Einfluss zu nehmen. Macht kann zum Wohl, aber auch zum Leid Anderer eingesetzt werden. Es gibt verschiedene Formen von Machtausübung in Politik und Gesellschaft. Es gibt Machtmenschen und Machtspiele, Machtmissbrauch und Machtlosigkeit. Wir werden untersuchen, wie Macht in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft funktioniert. Und wir werden den Umgang mit Macht im Berufsalltag und im privaten Umfeld hinterfragen.

VA-Nr.: 10381	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Fußball – ein Spiegelbild der Gesellschaft?

Fußball ist mehr als ein Spiel. Er kann Brücken bauen zwischen Menschen, Gemeinschaften und Kulturen. Und er kann zur gesellschaftlichen Integration und Völkerverständigung beitragen. Aber Fußball ist längst auch ein Milliardenbusiness, ein teuer bezahltes Event. Kommerzialisierung, hohe Spielertransfers und Korruptionsskandale haben nachhaltige Auswirkungen auf die Vereinskultur. Die Bildungszeit thematisiert beides, die Ökonomisierung des Fußballs und seine Rolle als Kulturmittler.

VA-Nr.: 11040	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Uwe Kempf Peter Behrens	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	--	--------------

Von Beethoven bis Bowie
Pop und Politik

Aussage- und Strahlkraft von Musik wird häufig unterschätzt. Man denke etwa an Rock'n'Roll, die Musik der Hippie-Bewegung, an Punk oder Hip-Hop. Musikstile also, die gegen herrschende Normen und Tabus aufbegehrt(en). 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.

VA-Nr.: 10630	Zeitraum: 14.06.–18.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------



Gleichheit vor dem Gesetz?
Anspruch und Wirklichkeit des deutschen Rechtsstaats

falls noch möglich, dann bitte diesen Text nehmen: Wie gerecht ist unser Rechtssystem wirklich? Zwischen dem Anspruch auf Gerechtigkeit und der Realität juristischer Verfahren entsteht ein Spannungsfeld, das oft erst auf den zweiten Blick sichtbar wird. In dieser Veranstaltung werfen wir gemeinsam einen kritischen Blick darauf, wie Recht in Deutschland funktioniert und für wen. Anhand konkreter Fallbeispiele und gesellschaftlicher Debatten gehen wir der Frage nach, ob Faktoren wie soziale Herkunft, finanzielle Möglichkeiten, Geschlecht oder Migrationserfahrungen den Zugang zum Recht beeinflussen. Ein besonderes Highlight: An einem Tag der Woche besteht ggf. die Möglichkeit, einen öffentlichen Gerichtsprozess zu besuchen und/oder mit Beteiligten aus dem Justizsystem ins Gespräch zu kommen.

VA-Nr.: 11560	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Thomas Walther	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Auf der Suche nach dem Glück
Zur gesellschaftlichen Dimension eines begehrten Zustands

Goldsuche, Auswanderung, 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? 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: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Christiane Würdemann-Pust	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	---	--------------

Zufrieden leben in einer ungerechten Welt?

Die Welt ist in vielerlei Hinsicht ungerecht. Es gibt extreme Armut, große soziale Ungleichheit, eingeschränkte Menschenrechte, ungleichen Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung, ungleiche Belastungen durch den Klimawandel. Auch am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld erleben wir täglich Ungerechtigkeiten. Wann und unter welchen Bedingungen empfinden wir eigentlich etwas als ungerecht bzw. gerecht? Was können wir, was kann ich gegen Ungerechtigkeiten tun? Und: Kann ich überhaupt zufrieden leben in einer durch und durch ungerechten Welt?

VA-Nr.: 10050	Zeitraum: 28.06.–02.07.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Monika J. Flügge	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Der Mensch und das Tier

Haben Tiere eine unantastbare Würde? Oder haben wir das Recht, sie für unsere Zwecke zu nutzen? Was unterscheidet eigentlich den Menschen vom Tier? Dürfen wir Tieren Leiden zufügen und töten oder schlachten? 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 gegensätzliche Positionen zu überwinden suchen.

VA-Nr.: 10740	Zeitraum: 09.08.–13.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Die Rückkehr des Imperialismus

Imperiale Machtansprüche prägen heute wieder viele geopolitische Konflikte und Kriege. Markanteste Beispiele sind Russland, China und die USA. In diesem Seminar analysieren wir imperiale Politik in Vergangenheit und Gegenwart, ihre Auswirkungen auf Gesellschaften und mögliche Gegenstrategien. Im Vordergrund steht die Frage, warum gerade heute, nach über 75 Jahren demokratischer Weltordnung, der Gedanke des Imperialismus zurückgekehrt ist und das politische Handeln vieler Großmächte zu bestimmen scheint.

VA-Nr.: 11080	Zeitraum: 09.08.–13.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Sicherheit und Freiheit

Viele Menschen fühlen sich in Deutschland nicht mehr sicher. Andere beklagen den fortschreitenden Verlust an Freiheit durch Überwachung und Beschränkungen. Wieder andere sehen einen tiefen Konflikt zwischen dem Grundbedürfnis nach Sicherheit und dem Streben nach Freiheit, einen Widerspruch, den wir nicht auflösen können. Aber was ist überhaupt Sicherheit? Und was verstehen wir unter Freiheit? In welchem Maße können Politik und Staat beides gewährleisten? Wir werden das Spannungsfeld zwischen Freiheit und Sicherheit genauer ausleuchten.

VA-Nr.: 10000	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Thönnies	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Miteinander leben.

Was unsere Gesellschaft zusammenhält

Herausforderungen wie die Migrationskrise, der Demografische Wandel oder die zunehmende Vereinzelung führen fast unweigerlich zur Frage, was Menschen eigentlich verbindet, was die Gesellschaft zusammenhält. Sind es Grundsätze wie Freiheit, Gerechtigkeit, Sozialstaatlichkeit? Ist die Familie noch der soziale Kitt, ohne den eine funktionierende Gesellschaft nicht auskommt? Oder ist es ehrenamtliches Engagement? Wir machen uns auf die Suche nach dem Gemeinsamen, nach Gemeinnutzen wie Eigennutzen in der globalisierten Welt.

VA-Nr.: 10190	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Philosophie in der Zeit

Ohne Denkanstöße aus der Philosophie lässt sich eine Gesellschaft kaum verstehen – und auch nicht weiterentwickeln. Gerade in der heutigen Zeit politischer Unübersichtlichkeiten ist es wichtig, über politische, ethische und soziale Grundfragen nachzudenken: über Zusammenhalt und Entfremdung in modernen Gesellschaften, über Grundlagen einer demokratischen Gemeinschaft oder Krieg und Frieden. Und: Sind wir längst auf dem Weg, uns als handelnde Wesen abzuschaffen? Was können wir von den großen Denker:innen lernen? Vorwissen ist nicht erforderlich.

VA-Nr.: 11570	Zeitraum: 06.09.–10.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--

Populismus – Rechtsruck in Europa

Wohin führt der Weg der neuen Rechten in Europa? Sie verstehen sich als Kamerad:innen 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 Rechtspopulist:innen 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: 20.09.–24.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	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-Nr.: 11180	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------	---



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. Aber die Luftfahrt steht vor enormen Herausforderungen: Hier die ungebrochene Reiselust und wachsender Mobilitätsdruck von Wirtschaft und Gesellschaft. Dort die Anforderungen des Klimaschutzes, die Verheißungen „grünen Fliegens“. Immer mehr Flugzeuge, Drohnen und andere Fluggeräte am Himmel – wie wird der Luftraum der Zukunft organisiert sein? Eine Flughafenführung ist geplant (zusätzliche Gebühren in Höhe von ca. 20€ p.P.).

VA-Nr.: 10220	Zeitraum: 04.10.–08.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Boomer trifft Gen Z

Generationen zwischen Klischee und Wirklichkeit

Die einen gelten als old school: leistungsorientiert, pflichtbewusst - als Workaholics. Die anderen als digital, anspruchsvoll, verwöhnt – Work-Life-Balance hochhaltend. Wie viel Wahrheit steckt in Zuschreibungen wie diesen an Babyboomer oder die Gen Z? Wir werfen in dieser Bildungszeit einen kritischen Blick auf Generationenbilder und gesellschaftliche Stereotype. Wir fragen danach, was sie über die gesellschaftliche Wirklichkeit aussagen, in der sie entstehen. Und wir suchen nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten. Wie kann Verständigung zwischen den Generationen gefördert werden?

VA-Nr.: 10460	Zeitraum: 18.10.–22.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Gunnar Frohn	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	--

Beten scheef het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause

„Ein bisschen schief, hat Gott lieb.“ Früher war Plattdeutsch Weltsprache – unentbehrlich, besonders zur Blütezeit der Hanse. Nach und nach wurde es durch das Hochdeutsche als Amtssprache verdrängt. Dieses Seminar widmet sich Regionalsprachen und Dialekten - ihren biografischen, kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Bezügen. Im Mittelpunkt: das wunderbare Plattdeutsch mit all seinen Facetten, vermittelt durch Lieder und Geschichten. Aber: Plattsnacker sünd keen Kloogschieter – herzlich willkommen sind auch andere Sprachvariationen!

VA-Nr.: 10660	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Margret Oetjen	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Demokratie am Ende?

Vom Misstrauen gegenüber "der" Politik

Viele Menschen nehmen Einrichtungen der parlamentarischen Demokratie als abstraktes, stummes Gegenüber wahr. Entscheidungen werden als undurchsichtig, in Hinterzimmern getroffen, empfunden. Politikverdrossenheit und Vertrauensverlust sind Folgen. Bürger:innen fühlen sich nur noch als Stimmvieh. Doch stimmt das Bild? Wir untersuchen Ursachen für Empörung, Wut und Hass in der Politik. Und prüfen, wie gefährdet unsere Demokratie ist.

VA-Nr.: 10620	Zeitraum: 08.11.–12.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-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. Manchmal hintergründig, manchmal verletzend. Was darf Satire? Wo ist die Grenze zu Nonsens, Comedy und anderen Kunstformen, die 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: 15.11.–19.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Die Farben von Stadt, Land, Fluss

Eine fotografische Entdeckungsreise durchs Ammerland

Bad Zwischenahn und das Ammerland einmal anders wahrnehmen und kennenlernen: durch persönliche Begegnungen, durch den fotografischen Blick: Wir werden Land und Leute fotografieren und porträtieren. Dabei werden wir Überraschendes und Unvergessliches erleben. Wir werden fragen: Wer oder was prägt eigentlich die Region? Wie hat sich der Alltag der Menschen verändert, wie funktioniert das Zusammenleben?
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 dann präsentieren, im Seminar, in der Bildungsstätte oder im Virtuellen.
Die Bildungszeit ist in Niedersachsen **nicht** anerkannt als Bildungsurlaub.

VA-Nr.: 10490	Zeitraum: 15.11.–19.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ilker Maga	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Künstliche Intelligenz: Chancen, Risiken und Folgen für die Demokratie

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag, unsere Arbeitswelt und die politische Öffentlichkeit. Sie eröffnet neue Möglichkeiten, wirft aber auch Fragen nach Desinformation, Macht, Datenschutz und demokratischer Kontrolle auf. Gemeinsam diskutieren wir, wie KI die Meinungsbildung beeinflusst, welche Rolle Deepfakes und algorithmische Systeme spielen, welche Interessen große Technologiekonzerne verfolgen und wie KI bereits in Politik und Verwaltung genutzt wird. Praktisches Erproben verschiedener KI-Werkzeuge ist ebenfalls Bestandteil der Bildungszeit.

VA-Nr.: 10670	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Miguel Ensafi	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Religionen der Welt: gestern, heute, morgen

Religionen gehören zu den ältesten Weltanschauungen und spielen bis heute eine bedeutende Rolle in Gesellschaft und Politik. In einer religiös pluralen und globalisierten Welt ist interreligiöse Kompetenz daher zentral. Für das gegenseitige Verständnis ist das Wissen um die religiösen Wurzeln anderer Menschen sehr hilfreich. Auch ist häufig nicht bekannt, was die verschiedenen Religionen im Kern verbindet. In dieser Bildungszeit haben wir die Gelegenheit, hinter die Fassaden verschiedener Religionen zu blicken, mit Vertreter:innen von diesen zu sprechen und Gotteshäuser zu besuchen.

VA-Nr.: 10840	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Keyghobad Yazdani	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---



Wann ist ein Mann ein Mann
Männlichkeitsbilder

In traditionellen Männlichkeitsbildern werden Macht, Aggressivität und Härte als natürliche Eigenschaften des Mannes hochgehalten. Und Verletzlichkeit und Schwäche als typisch weiblich abgewertet. Diese Rollenzuschreibungen feiern besonders in rechten Kreisen fröhliche Auferstehung. Aber nicht nur dort: Das Festhalten an althergebrachten Vorstellungen von Mannsein und die sogenannte toxische Männlichkeit haben sich längst zu einer gesamtgesellschaftlichen Herausforderung ausgewachsen. Das Seminar handelt von männlichen Lebenswelten. Brauchen wir ein neues Männerbild?

VA-Nr.: 11340	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Claus Schütte	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Wenn Regeln verhandelt werden
Gesellschaftliche Umbrüche und ihre rechtlichen Folgen

Das Seminar untersucht, wie gesellschaftliche Umbrüche bestehende Rechtsordnungen herausfordern, verändern oder neu hervorbringen. Im Mittelpunkt stehen historische und aktuelle Transformationsprozesse - etwa Revolutionen, Krisen, soziale Bewegungen oder Globalisierung - und deren Auswirkungen auf nationale und internationale Rechtsstrukturen.

VA-Nr.: 11580	Zeitraum: 29.11.–03.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Thomas Walther	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Verkehrspolitik heute – und morgen
Die mobile Gesellschaft sucht neue Verkehrskonzepte und Fahrzeuge

Das Auto der Zukunft fährt vermutlich rein elektrisch, hat hohe Reichweiten und ist nebenbei ein Entertainment-Raum. Wie sieht die Zukunft von Bahn und Flugzeug und Schiff aus? Wie verteilt sich in Zukunft der Verkehr auf öffentliche und private Verkehrsmittel? Müssen Fahrrädern, E-Scootern und Fußgängern mehr Platz eingeräumt werden? Sind Großprojekte wie Stuttgart 21 oder die Küstenautobahn A 22 nötig? Oder brauchen wir ganz andere Mobilitätssysteme? Das Seminar will neugierig machen auf die Entwicklung der „mobilen Stadtgesellschaft“.

VA-Nr.: 10100	Zeitraum: 29.11.–03.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Marten Benjes	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Joachim Ringelnatz
Einblicke in das Leben eines besonderen Künstlers und Gesellschaftskritikers

Diese Bildungszeit gibt Einblicke in die gesellschaftspolitischen Aspekte von Ringelnatz Biografie. Diese zeigen sich in seiner Satire auf bürgerliche Konventionen, seiner Darstellung der kleinen Leute und der Kritik an Autoritäten. Die Thematisierung von existenziellem Leid mit Humor und Mitgefühl ist charakteristisch für seine Literatur. Zensur und Bedrohung durch das NS-Regime waren die Folge seines künstlerischen Schaffens, was schließlich mit seiner Verarmung und Bücherverbrennung endete.

VA-Nr.: 11590	Zeitraum: 06.12.–10.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Monika J. Flügge	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Lebenszufriedenheit und Einsamkeit
Eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung

Menschen sind soziale Wesen. Allgemein gilt: Wir sind auf Begegnungen und Bindungen angewiesen. Gruppenzugehörigkeiten und gemeinsames Handeln sind Grundvoraussetzungen für dauerhafte Lebenszufriedenheit. Wird dieses Grundbedürfnis nicht befriedigt, nehmen wir den Mangel als sehr schmerzhaft wahr: Viele Menschen leiden an Einsamkeit. Es betrifft alle Altersgruppen. Mit weitreichenden Folgen, für das gesellschaftliche Miteinander, für die demokratischen Strukturen. Die Bildungszeit nähert sich dem Tabu und weist Wege zu einem konstruktiven Umgang.

VA-Nr.: 1160H	Zeitraum: 13.12.–17.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

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: 13.12.–17.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Christiane Würdemann-Pust	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	---	--

Frauen, die die Welt beweg(t)en
Eine Bildungszeit nicht nur für Frauen

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. Viele ihrer Forderungen sind noch heute aktuell, ihre Leistungen gegenwärtig und vorbildlich – denn sie haben „die Welt bewegt“.

VA-Nr.: 11230	Zeitraum: 07.02.–11.02.2028	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---



ARBEITSWELT

Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

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	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code: 
10350	08.11.–12.11.2027	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.: 10300	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	---

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.: 10420	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dwenger	QR-Code: 
10420	25.10.–29.10.2027	Bad Zwischenahn	Anke Dwenger	

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 Leistungs- und Anpassungsdruck und verändern das Verhältnis von Arbeit, Familie und Eigenzeiten. Die Vereinbarkeit von Beruf und Karriere mit den Ansprüchen der Familie und dem Wunsch nach „Ich-Zeiten“ bedeutet zweierlei: eine täglich immer wieder aufs Neue, individuell zu meisternde Aufgabe und eine gesamtgesellschaftlich wie politisch dringend zu lösende Herausforderung.

VA-Nr.: 10340	Zeitraum: 28.06.–02.07.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Alice Westphal	QR-Code: 
10340	13.12.–17.12.2027	Bad Zwischenahn	Alice Westphal	

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 anhand von Beispielen herausarbeiten, woraus sich „Wertschätzungskultur“ und „Identifikation mit der Firma“ speisen. Und wir werden untersuchen, welche Wege es zu mehr Arbeitszufriedenheit gibt.

VA-Nr.: 10780	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	--

Konflikte: Motor für eine lebendige Arbeitskultur und Gesellschaft?

Konflikte im beruflichen und privaten Kontext werden oft als reine Belastung empfunden. Doch bei genauerem Hinsehen sind sie unverzichtbare Wegweiser: Sie zeigen u.a. an, wo Strukturen nicht mehr passen oder Erwartungen auseinandergehen. In dieser Bildungszeit widmen wir uns der Frage, wie Konflikte im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext konstruktiv bearbeitet werden können. Wir betrachten den Betrieb als Übungsfeld für unser gesellschaftliches Miteinander. Wer lernt, Interessenunterschiede im Job fair auszuhandeln, trainiert eine demokratische Kernkompetenz. Wir erproben praxisnahe Methoden der Kommunikation und Schlichtung, untersuchen die Benefits einer offenen Fehlerkultur und beschäftigen uns mit dem respektvollen Umgang unterschiedlicher Werte in Teams. Anstatt Konflikte zu unterdrücken oder auszusitzen, nutzen wir die in ihnen steckende Energie als Motor für eine lebendige Arbeitskultur und einen starken gesellschaftlichen Zusammenhalt.

VA-Nr.: 10310	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Jörg Kemna	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

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. Aber waren sie nicht auch eine Zeit großer räumlicher, sozialer und kultureller Enge, autoritärer, „schwarzer“ Erziehungsmethoden und des kollektiven Beschweigens der Kriegs- und NS-Vergangenheit?

VA-Nr.: 11090	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Die 60er Jahre

Zwischen Berliner Mauer und Farbfernseher

Kalter Krieg, deutsche Teilung, die Rebellion der „68er“ - daran denkt man zuerst, wenn man an die 60er Jahre denkt. Die Musik der Beatles eroberte heimische Wohnzimmer. Oswalt 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, auch in der DDR. 1964 begrüßte man den millionsten „Gastarbeiter“. Und 1969 saßen dann Millionen Menschen vor dem Fernseher, als der erste Mensch den Mond betrat.

VA-Nr.: 11100	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Die 70er Jahre

Zwischen Reform und Ölkrise, Protest und Disco

Die 70er Jahre stehen für eine Politik der Reformen, des „mehr Demokratie wagen“. Wahlrecht mit 18, BAFöG, Bildungsoffensive, Betriebsverfassungs- und Mitbestimmungsgesetze. Die Dekade führte aber auch zur Erschütterung des Fortschrittsglaubens. Ölpreiskrise, Anwerbestopp für ausländische Erwerbstätige. Die 70er Jahre waren auch das Jahrzehnt der sozialen Bewegungen. Anschläge der Roten Armee Fraktion (RAF) läuteten „die bleierne Zeit“ ein.

VA-Nr.: 11110	Zeitraum: 05.07.–09.07.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

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 diese Dekade in all ihren Facetten kennen lernen: politische Ereignisse, Kunst und Musik, Skandale und „Babylon Berlin“. Darüber hinaus wollen wir fragen: Stehen wir heute vor ähnlich unruhigen Zeiten? Ist die Mischung von Rausch und Ratio, Aufbruch und Zweifel, Traum und Verführung auch ein aktuelles Zeitgefühl?

VA-Nr.: 11140	Zeitraum: 13.09.–17.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: 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 Rossskur 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: 04.10.–08.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Deutsche Helden, deutsche Mythen

Jedes Land, jede Nation, jede Gemeinschaft hat ihre eigenen Erzählungen, Legenden und Mythen. Ihre Funktion: Sie bieten Orientierung, stiften Identität und Zusammenhalt. Auch Deutschland hat viele hervorgebracht. Es lohnt sich, Legenden und Mythen, die sich in einer Gesellschaft bilden, auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung hin zu befragen. Erzählungen, die sich um Schauspieler, Musiker oder Sportler ranken oder um berühmte Feste, Konzerte und Filme. Welche Erzählungen halten unsere Gesellschaft heute zusammen?

VA-Nr.: 10400	Zeitraum: 18.10.–22.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--

Deutschland – wie wir wurden, was wir sind

Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas immer noch gut da, gilt vielen immer noch als attraktives Einwanderungsland – und Vorbild für demokratisches 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.: 11360	Zeitraum: 07.02.–11.02.2028	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---



UMWELT UND POLITIK

Energie für alle? Die Welt ist voller Lösungen
Mythen, Fakten und Akteure rund um die Energieversorgung

Unsere Energieversorgung gehört zu den konfliktreichsten und zugleich entscheidendsten gesellschaftlichen Themen der Gegenwart. Zwischen Klimazielen, Versorgungssicherheit, geopolitischen Abhängigkeiten sowie wirtschaftlichen als auch ideologischen Interessen entstehen komplexe Spannungsfelder. Öffentliche Debatten sind häufig emotional aufgeladen und es kursieren Mythen und Fehlinformationen. In dieser Bildungszeit wird mit verbreiteten Mythen aufgeräumt, Fakten werden geordnet und die unterschiedlichen Interessenlagen aufgezeigt. Evtl. fallen für eine Exkursion Eintrittsgebühren an.

VA-Nr.: 10140	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Marten Benjes	QR-Code: 
10140	01.11.–05.11.2027	Bad Zwischenahn	Marten Benjes	

Flüsse
Lebensadern der Menschen

Flüsse wurden schon immer genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant oder als Grenzlinie. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Begradigung und Kanalisierung, Staustufen und Dämme zeugen davon, dass die „Lebensadern der Natur“ mehr und mehr zu wirtschaftlichen „Lebensadern der Menschen“ umfunktioniert wurden. Um die Wassergüte von Weser und Ems ist es nach wie vor nicht gut bestellt. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10970	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Zum Verhältnis von Mensch und Natur

Unser Verhältnis zur Natur ist seit jeher vielfältig und widersprüchlich. Wir sind und werden durch die Natur geprägt. Und wir sind von ihr abhängig. Gleichzeitig greifen wir tief in die Natur ein und haben sie uns im Laufe der Zeit „untertan“ gemacht. In dieser Bildungszeit betrachten wir unser Verhältnis zur Natur genauer: historisch und kulturell, gesellschaftlich und persönlich. Was bedeutet uns „Natur“ heute? Angesichts ökologischer Krisen stellt sich die Frage nach einem verträglichen Miteinander von Mensch und Natur dringlicher denn je.

VA-Nr.: 10900	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Sophie Wülfert	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Wälder
Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Welche unterschiedlichen Waldsysteme gibt es auf der Erde? Welche Bedeutung haben sie für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt? Ein weiteres Thema: die Waldnutzung in Deutschland – früher, heute und morgen. Welche Möglichkeiten und Perspektiven bietet die naturverträgliche Forstwirtschaft? Und wo liegen ihre Grenzen? Mit Exkursion.

VA-Nr.: 11010	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

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 Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und wir tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Wir werden mit Fachleuten sprechen, und es findet eine Exkursion zur Nordsee statt.

VA-Nr.: 10910	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--

Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser
Zur Ökologie und Ökonomie der Ozeane

Die Weltmeere sind der größte Lebensraum unseres Planeten. Sie bestimmen unser Wetter entscheidend mit. Und jenseits der schillernden Meeresoberfläche beginnt in 200 Metern Tiefe eine geheimnisvolle und faszinierende Unterwasserwelt. Die Tiefsee ist bevölkert von bizarren Lebewesen und birgt wertvolle Rohstoffe und Nahrungsquellen. Vom Reichtum der Meere profitiert der Mensch auf vielfältigste Weise. Vielfältig sind aber auch die Bedrohungen dieses Lebensraumes. Was können und müssen wir tun, um die Weltmeere nachhaltig zu schützen?

VA-Nr.: 10940	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---



KAMMERCARD-RABATT:
Nutzen Sie den 10%-KammerCard-Rabatt
auf fast alle unsere Bildungsangebote!



LÄNDER UND KULTUREN

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: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

China – Einblicke in das vielfältige und widersprüchliche Reich der Mitte

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Volksrepublik China einen rasanten wirtschaftlichen Aufschwung und massive gesellschaftliche Umbrüche erlebt. In dieser Bildungszeit nehmen wir verschiedene Facetten Chinas in den Blick. Neben politischen und wirtschaftlichen Aspekten widmen wir uns auch der Kultur und dem Alltagsleben der Menschen, z. B. populärer chinesischer Musik, Sprache und Schrift und der Ess- und Teekultur. Dabei werden das eigene Kosten und Erleben nicht fehlen. Auch kulturelle Missverständnisse und „Fettnäpfchen“ sind Teil des Seminars.

VA-Nr.: 10120	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Maja Linnemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Weltmacht USA

Is America great again?

Die US-Gesellschaft ist politisch, sozial und kulturell tief gespalten. Die Anhänger Trumps träumen von einem neuen goldenen Zeitalter. Ihre Grundüberzeugungen fußen auf althergebrachten, eigentlich überwunden geglaubten Gesellschaftsbildern, auf Rassismus, sozialer Ausgrenzung und imperialer Machtausdehnung. Die demokratische, rechtsstaatliche Ordnung gerät zunehmend ins Wanken. Und mehr denn je regieren einflussreiche Unternehmen und Milliardäre mit. Wie werden sich Wirtschaft und Gesellschaft der USA unter den neuen Vorzeichen entwickeln?

VA-Nr.: 10200	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	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 Ölwanne 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: 06.12.–10.12.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---



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 (14:00 Uhr)

DIE SEMINARZEITEN AN WOCHENENDEN:

Freitag: 17:30–18:15 und 19:15–21:30 Uhr

Samstag: 09:00–12:30 und 15:30–18:30 Uhr

Sonntag: 09:00–12:00 und 12:45–14:00 Uhr

PREISE:

Ein Wochenend-Seminar kostet:

ohne KammerCard: € 250,- (EZ inkl. VP) bzw. € 215,- (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 225,- (EZ inkl. VP) bzw. € 195,- (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 vom Senator für Kinder und Bildung gefördert.

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENNAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



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



VERWALTUNG
Kristina Bruns
Tel. 04403 · 924 -0
k.bruns@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Sophie Wülfert
Tel. 0421 · 44 99 -799
s.wuelfert@wisoak.de



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



Werte, die mich tragen

In einer Welt des rasanten Wandels wünschen sich viele Menschen Orientierung und Selbstgewissheit. Die eigenen Werte zu kennen, kann helfen, dem Leben eine zufriedenstellende Richtung zu geben. Im Seminar soll nach den Prägungen durch Elternhaus, sonstige Bezugspersonen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gefragt werden. Welche Lebensentscheidungen und Erfahrungen sind wesentlich? Und welche Werte können die Biografie in Zeiten des Übergangs oder der Krise tragen?

VA-Nr.: 13030	Zeitraum: 12.06.–14.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code:
13030	12.11.–14.11.2027	Bad Zwischenahn	Ina Düking	

Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt

Biografien werden auch durch unsere Beziehung zu Natur und Umwelt geprägt. Welche Bedeutung haben Natur und ökologisches Bewusstsein gegenwärtig auf mein Leben? Ob wir unsere Kindheit auf dem Land oder in der Stadt verbracht haben, prägt manchmal für ein ganzes Leben. Ist es selbstverständlich, von Grün umgeben zu sein, beruhigt der Blick in die Weite - oder sehe ich Natur und Umwelt eher unter dem Aspekt der tiefgreifenden Veränderungen? Welche Hoffnungen und Ressourcen finde ich in der Natur?

VA-Nr.: 13050	Zeitraum: 26.02.–28.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------

Sich Totlachen ist gesund. Besonders in schwierigen Zeiten

Die Weltlage ist nicht lustig. Und doch kann man eine bekannte Redensart mit Recht etwas umformulieren: Der Humor stirbt zuletzt. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass alle Weltliteratur der Komik in schwierigen Zeiten entstanden ist: Till Eulenspiegel (ein deutscher Bestseller Anfang des 16. Jahrhunderts) oder Der brave Soldat Schwejk (20. Jahrhundert), um nur zwei zu nennen. Lachen ist das älteste und beste Mittel gegen Angst.

Anhand aktueller und älterer Beispiele aus Literatur und Film wollen wir an diesem Wochenende die Kraft des Lachens erkunden.

VA-Nr.: 13990	Zeitraum: 23.04.–25.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Rainer Stollmann	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------



Unsere Dozent:innen der politisch-kulturellen Bildung

Aljes, Regina	Krankenschwester, Coach, Erwachsenenbildnerin
Altundag, Yilmaz	Dipl.-Wirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversity
Behrens, Peter	Verwaltungsbeamter, Dozent
Benjes, Marten	Geschäftsführer, Kaufmann, Coach
Böcker, Wulf	Dipl.-Politologe
Bredemeyer, Hanke	Schiffbauer, Florist, Erwachsenenbildner
Demirel, Pierre	Referent für Politische Bildung, Gästeführer
Düking, Dr. Ina	Literaturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin
Dwenger, Anke	Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin
Ensafi, Miguel	Politologe, Bildungsmanager
Flügge, Monika J.	Theologin, Erwachsenenbildnerin
Frohn, Gunnar	Industriemeister, Personalentwickler
Gröh, Walter	Dipl. Sozialwissenschaftler
Hedemann, Dr. Volker	Historiker, Autor
Hergesell, Dr. Burkhard	Historiker, Autor
Hoffmann, Ullrich	Dipl. Bauingenieur, Projektentwickler
Jünke, Holger	Dipl. Kaufmann
Käckenmester, Ronald	Betriebsprüfer, Steuerbeamter, Dozent
Kedenburg, Martina	Lehrerin, Lektorin
Kemna, Jörg	Erwachsenenbildner und Mediator
Kempf, Uwe	Lehrer, Erwachsenenbildner
Koch, Klaus	Dipl.-Ing. für Stadt- und Regionalplanung
Kopka, Frida	Architektin, Projektleiterin energiekonsens
Linnemann, Maja	Sinologin, Autorin
Lorenzen, Ralf	Dipl. Pädagoge, Journalist,
Lüßen, Philipp	Journalist, Klimakommunikationstrainer
Mäulen, Claus	Dipl.-Politologe
Maga, Ilker	Journalist, Fotograf, Erwachsenenbildner
Müller, Markus	Pädagoge, Biologe
Oetjen, Margret	Atem- und Sprechlehrerin, Erwachsenenbildnerin
Oldigs, Beenhard	Dipl.-Sozialpädagoge, Wirtschaftswissenschaftler
Schepker, Dr. Jochen	Ethnologe, Geograph
Schröder, Dr. Hendrik Kasper	Lektor für Politikdidaktik
Schütte, Claus	Philosoph
Seyffarth, Heike	Künstlerin, Kuratorin, Kunstpädagogin
Strotmann, Christine	Referentin für politische Bildung, Historikerin
Thönnies, Dr. Volker	Politologe, Trainer und Berater
Walther, Thomas	Richter, Dozent
Westphal, Alice	Gesundheits- und Sozialökonomin, Präventologin, Coach
Wülfert, Sophie	Sozialwissenschaftlerin, Bildungsmanagerin
Würdemann-Pust, Christiane	Sozialwissenschaftlerin
Yazdani, Dr. Keyghobad	Dozent (Erziehungswissenschaftler)

Was liest du gerade?

Autorinnen und Autoren schreiben seit jeher am Puls der Zeit. Sie erspüren und artikulieren, was die Gesellschaft umtreibt, wie es um Zusammenhalt, gelebte Werte und das politische System bestellt ist. Inmitten einer Vielzahl an gesellschaftspolitischen Debatten nehmen sie wichtige Fragen in den Fokus, eröffnen neue Perspektiven und laden zum kritischen Nachdenken ein. In diesem Seminar wollen wir uns mit einem konkreten Buch beschäftigen, es in Ruhe kennenlernen und die Inhalte diskutieren. Wie erleben und bewerten wir selbst die beschriebenen Themen? Was wissen wir über die Autor*innen und die Konstellation ihres Schreibens? Was bedeutet Literatur für uns persönlich und in unserer Gesellschaft? Das ausgewählte Werk ist dieses Mal Juli Zehs aktueller Roman „Pony Show“ (2026). Darin geht es die Frage, wie Wahrheit festzustellen ist – und zwar sowohl als juristische Kategorie wie auch in der öffentlichen Debatte. Worauf stützt sich Glaubwürdigkeit? Wie sind Manipulationen zu erkennen? Ist Wahrheit verhandelbar? Bitte bringen Sie das Buch mit in die Veranstaltung. Lesen Sie es gerne vor Seminarbeginn.

VA-Nr.: 13080	Zeitraum: 04.06.–06.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Irland

Der Beitritt zur EU hat Irland einen beispiellosen Wirtschaftsaufschwung beschert und die Iren zunächst zu den eifrigsten Befürwortern der europäischen Einigung gemacht. Junge Iren strömten in die Städte, um dort ihr Geld zu verdienen. Viele warfen, so scheint es, alte Traditionen über Bord. Doch mit der Finanzkrise trat Ernüchterung ein. Alte Werte scheinen nun wieder gefragt zu sein. Kann die Rückbesinnung auf alte Tugenden Irland wieder auf Kurs bringen? Wie lange braucht Irland, um seinen Platz in der EU zu finden? Wie in nur wenigen Ländern Europas ist in Irland die Geschichte allgegenwärtig, unzählige Monumente halten die Vergangenheit lebendig. Das Seminar gibt einen Überblick über Geschichte und Gegenwartsprobleme Irlands – und wagt einen Ausblick in die Zukunft.

VA-Nr.: 13120	Zeitraum: 02.04.–04.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---



Bildungszeiten in Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven, Bremen-Vegesack und Online

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 Konzepte für eine sozialökologische Transformation und Wege finden, mit den Herausforderungen und Belastungen in der Arbeitswelt umzugehen? Mit unseren Bildungszeitangeboten vor Ort öffnen wir spannende und richtungsweisende 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 vom Senator für Kinder und Bildung gefördert.

PREISE:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar der politisch-kulturellen Bildung kostet in Bremen, Bremerhaven und Bremen-Vegesack:

ohne KammerCard: € 135,- | mit KammerCard: € 122,-

4-Tages-Bildungszeiten weichen vom Preis ab. Gern informieren wir Sie hierzu.

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@wisoak.de
in Bremen-Vegesack: Achterrut 4, 28757 Bremen, Telefon: 0421 · 669031, info-hbn@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMERHAVEN
UND ONLINE
Miguel Ensafi
Tel. 0421 · 44 99 -937
m.ensafi@wisoak.de



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



BREMEN HASTEDT
Sophie Wülfert
Tel. 0421 · 44 99 -799
s.wuelfert@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



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



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



GESELLSCHAFT & POLITIK

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. Wir untersuchen tagesaktuelle Nachrichten und fragen nach ihrem Informationsgehalt. Dabei beleuchten wir Hintergründe und ordnen sie in einen größeren Gesamtzusammenhang ein. 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	04.01.–08.01.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18042	01.03.–05.03.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18043	31.05.–04.06.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18041	20.09.–24.09.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Schifffahrt, Handel, Globalisierung

Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für die deutsche Wirtschaft sind Wasserstraßen die entscheidenden Lebensadern. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieser Wachstumsbranche 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18391	04.01.–08.01.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18392	26.04.–30.04.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18393	21.06.–25.06.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18391	11.10.–15.10.2027	Online	Hanke Bredemeyer	



Krieg und Frieden



Der Ukraine-Krieg wirft die Frage auf: Gibt es gerechte Kriege? Wann ist es gerechtfertigt, zu töten? Wo verläuft die Grenze zwischen Angriffs- und Verteidigungskrieg? Um die heutige Weltlage besser zu verstehen, müssen wir 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 wenig friedlicher zu machen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18141	18.01.–22.01.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18142	19.04.–23.04.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18141	06.09.–10.09.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Macht und Machtspiele



Wer Macht hat, besitzt die Fähigkeit, 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15600	25.01.–29.01.2027	Bremen-Hastedt	Pierre Demirel	
15600	06.12.–10.12.2027	Bremen-Hastedt	Pierre Demirel	

Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?

Wer Bürgergeld oder „staatliche Transferleistungen“ erhält, muss sich erklären – gegenüber Behörden und der öffentlichen Meinung. Die Scham, auf staatliche Fürsorge angewiesen zu sein, lähmt – und verhindert gesellschaftliches Engagement. Das behaupten jedenfalls Kritiker:innen des bestehenden Sozialsystems. Da „Arbeit für alle“ eine Illusion sei, fordern sie bedingungsloses Grundeinkommen. Wer mehr will, kann zur Arbeit gehen und dazuerdienen. Ist das machbar, finanzierbar, wünschenswert? Bei dem Thema scheiden sich die Geister.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18361	25.01.–29.01.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18361	15.11.–19.11.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Propaganda.

Wie Politische Manipulation funktioniert



Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich 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 auch herausfinden, wie politische Manipulation funktioniert und wie man sich vor ihr schützen kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18401	08.02.–12.02.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18401	11.10.–15.10.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Grundrechte verstehen – Das Recht auf Wohnen zwischen Anspruch und Wirklichkeit



Grundrechte sind das Fundament demokratischer Gesellschaften. Diese Bildungszeit „Grundrechte verstehen – Das Recht auf Wohnen zwischen Anspruch und Wirklichkeit“ beschäftigt sich mit Geschichte, Bedeutung und Grenzen von Grund- und Menschenrechten. Im Fokus steht das Recht auf Wohnen: Wohnungs- und Obdachlosigkeit, politische Herausforderungen und soziale Ungleichheit. Geplant sind u. a. eine Perspektivwechseltour mit der Zeitschrift der Straße, ein Besuch der Zentralen Fachstelle Wohnen sowie ein Gespräch mit Abgeordneten der Bremischen Bürgerschaft.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15840	08.02.–12.02.2027	Zentrum für Arbeit und Politik Domshof 26 28195 Bremen	Hendrik Kasper Schröder	

Meine Daten gehören mir

Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter

Wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt digitale Fingerabdrücke. Überwachung, Ausspähung, Datensammelwut, Vernetzung, Manipulation sind Tür und Tor geöffnet. Eine Privatsphäre, wie wir sie noch im „analogen Zeitalter“ kannten, gibt es 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? Wir werden diese Fragen auch mit Expert:innen diskutieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18191	08.02.–12.02.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18191	16.08.–20.08.2027	Online	Hanke Bredemeyer	
18192	13.12.–17.12.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	



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: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
18621	26.04.–30.04.2027	Bremerhaven	Pierre Demirel	
18621	08.11.–12.11.2027	Bremerhaven	Pierre Demirel	



Gleichheit vor dem Gesetz?

Wie gerecht ist unser Rechtssystem wirklich?

Zwischen dem Anspruch auf Gerechtigkeit und der Realität juristischer Verfahren entsteht ein Spannungsfeld, das oft erst auf den zweiten Blick sichtbar wird. In dieser Veranstaltung werfen wir gemeinsam einen kritischen Blick darauf, wie und für wen Recht in Deutschland funktioniert. Anhand konkreter Fallbeispiele und gesellschaftlicher Debatten gehen wir der Frage nach, ob Faktoren wie soziale Herkunft, finanzielle Möglichkeiten, Geschlecht oder Migrationserfahrungen den Zugang zum Recht beeinflussen. Ein besonderes Highlight: An einem Tag der Woche besteht ggf. die Möglichkeit, einen öffentlichen Gerichtsprozess zu besuchen und/oder mit Beteiligten aus dem Justizsystem ins Gespräch zu kommen.

VA-Nr.: 18211	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Thomas Walther	QR-Code: 
18211	13.09.–17.09.2027	Bremerhaven	Thomas Walther	

Erst die Arbeit und dann ...

Arbeiterfreizeitkultur in Bremerhaven

Wie hat die Arbeiter:innenschaft 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 Arbeiter:innenwohnungen im 19. Jahrhundert in Bremerhaven aus? Und wie engagierten sich Arbeiter:innen politisch in ihrer Freizeit? Vor dem historischen Hintergrund werden wir auch diskutieren, ob man heute noch von einem Arbeiter:innenmilieu und einer entsprechenden Arbeiter:innenfreizeitkultur sprechen kann.

VA-Nr.: 18371	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	QR-Code: 
18371	06.12.–10.12.2027	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Arbeit 4.0

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“. Sie passiert im virtuellen Raum. Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat die Revolution auf die persönliche Lebensplanung? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expert:innengespräch.

VA-Nr.: 18221	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code: 
18221	26.07.–30.07.2027	Online	Hanke Bredemeyer	
18222	06.12.–10.12.2027	Online	Hanke Bredemeyer	



Bremen wählt!

Im Rahmen dieser Bildungszeit setzen wir uns intensiv mit der bevorstehenden Bürgerschaftswahl in Bremen auseinander. Die Veranstaltung bietet einen verständlichen und praxisnahen Einblick in politische Strukturen, Wahlprozesse und aktuelle gesellschaftliche Themen, die für die demokratische Teilhabe relevant sind.

VA-Nr.: 18301	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18302	26.04.–30.04.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Verkehrspolitik heute – und morgen

Das Auto der Zukunft fährt vermutlich rein elektrisch, hat hohe Reichweiten und ist nebenbei ein Entertainment-Raum. Wie sieht die Zukunft von Bahn und Flugzeug und Schiff aus? Wie verteilt sich in Zukunft der Verkehr auf öffentliche und private Verkehrsmittel? Müssen Fahrrädern, E-Scootern und Fußgängern mehr Platz eingeräumt werden? Sind Großprojekte wie Stuttgart 21 oder die Küstenautobahn A 22 nötig? Oder brauchen wir ganz andere Mobilitätssysteme? Das Seminar will neugierig machen auf die Entwicklung der „mobilen Stadtgesellschaft“.

VA-Nr.: 15300	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Marten Benjes	QR-Code: 
15300	15.11.–19.11.2027	Bremen-Hastedt	Marten Benjes	

Die Macht der Werbung

Werbung ist ein Mittel der Massenkommunikation. Die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich in den letzten Jahrzehnten enorm weiterentwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Man muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbeetats. Das Seminar schaut hinter die Kulissen der Werbeindustrie und zeigt, wie sie unsere Sicht der Welt beeinflusst.

VA-Nr.: 18741	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
18741	02.08.–06.08.2027	Online	Yilmaz Altundag	

Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven

Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik - in jeder Teilbranche der gesamten Schiffs-Produktionskette sind Bremerhaven und Bremen vertreten. Bremen ist zweitgrößter Hafenstandort Deutschlands. Und eine der letzten großen Werften im Norden, die Lloyd-Werft, ist in Bremerhaven beheimatet. Gut Geld verdienen lässt sich auch mit dem Bau von Marineschiffen. Im Mittelpunkt dieser Bildungszeit stehen die Arbeitsbedingungen auf den Werften.

VA-Nr.: 18381	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------

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. Aber die Luftfahrt steht vor enormen Herausforderungen: Hier die ungebrochene Reiselust und wachsender Mobilitätsdruck von Wirtschaft und Gesellschaft. Dort die Anforderungen des Klimaschutzes, die Verheißungen „grünen Fliegens“. Immer mehr Flugzeuge, Drohnen und andere Fluggeräte am Himmel – wie wird der Luftraum der Zukunft organisiert sein? Eine Flughafenführung ist geplant (zusätzliche Gebühren in Höhe von ca. 20€ p.P.).

VA-Nr.: 15440	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code:
15441	07.06.–11.06.2027	Bremen-Hastedt	Pierre Demirel	

Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe

Die gemeinnützige Gesellschaft Pflegekinder in Bremen (PiB) ist der bremische Fachdienst für die Pflegekinderhilfe und die Kindertagespflege. PiB erbringt seine Leistungen im Rahmen eines Kooperationsvertrages mit der Stadt Bremen seit 2002. Für Kinder, die nicht bei ihren Eltern leben können, sucht PiB Menschen, die sie im Rahmen von Vollzeitpflege für kurze oder lange Zeit bei sich in der Familie aufnehmen. Dazu werden Interessierte bei PiB im trügereigenen Bildungszentrum qualifiziert und durch die Fachberatung während des Pflegeverhältnisses begleitet. PiB gewährleistet die gesetzlichen Anforderungen an Kinderschutz und Partizipation und orientiert sich aktiv an den Inhalten der UN-Kinderrechtskonvention. Dies gilt insbesondere für das Recht von Kindern auf biografische Kontinuität und das Wissen um ihre Herkunft.

Durch die Auseinandersetzung mit der Bremer Pflegekinderhilfe lernen sie, wie staatliches Handeln zum Schutz des Kindeswohls funktioniert, insbesondere in Bezug auf Inobhutnahme und Vollzeitpflege. Das Verständnis des gesetzlichen Rahmens und der sozialpolitischen Aufträge ist entscheidend, um die Rolle und die Aufgaben der verschiedenen Akteure in der Pflegekinderhilfe zu erkennen. Solche Programme tragen dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung von Pflegefamilien zu schärfen und die Unterstützung für Kinder in Not zu fördern.

Diese Bildungszeit ist für die Bewerbung als Pflegefamilie für ein Vollzeitpflegekind in Bremen anerkannt. Im Kurs erhalten Sie Informationen wie der weitere Weg ist. Wenn Sie weitere Fragen haben oder mehr Informationen benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

VA-Nr.: 85040	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: siehe Website	QR-Code:
85041	27.09.–01.10.2027	Bremen-Vegesack	siehe Website	

Wenn Regeln verhandelt werden

Das Seminar untersucht, wie gesellschaftliche Umbrüche bestehende Rechtsordnungen herausfordern, verändern oder neu hervorbringen. Im Mittelpunkt stehen historische und aktuelle Transformationsprozesse - etwa Revolutionen, Krisen, soziale Bewegungen oder Globalisierung - und deren Auswirkungen auf nationale und internationale Rechtsstrukturen.

VA-Nr.: 18231	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Thomas Walther	QR-Code:
18231	01.11.–05.11.2027	Bremerhaven	Thomas Walther	

Landschaft der Erinnerungen
NS-Gedenkstätten in der Region Bremen-Nord

Im Raum Bremen-Nord und am niedersächsischen Weserufer erinnern zahlreiche Bauwerke an die Zeit des Nationalsozialismus. In diesem Seminar thematisieren wir die historischen Zusammenhänge, ihre Bedeutung und die bis heute sichtbaren Auswirkungen. Wir beschäftigen uns unter anderem 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 Stedingsehe und Zwangsarbeiterlagern in Lemwerder. Ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 15 Euro wird erhoben.

VA-Nr.: 85720	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code: 
85720	09.08.–13.08.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	
85721	25.10.–29.10.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	

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. Es werden auch Einblicke vermittelt in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.

VA-Nr.: 18671	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code: 
18672	07.06.–11.06.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18671	13.09.–17.09.2027	Online	Hanke Bredemeyer	



Behindert (werden)
Zum Umgang mit Beeinträchtigung in unserer Gesellschaft

Deutschland zählt etwa 8 Millionen Menschen mit Behinderung. Nur eine Minderheit ist mit der Beeinträchtigung zur Welt gekommen. Die meisten Behinderungen ereilen uns, besonders im Alter. Betroffene wissen, wie sehr auch das Umfeld und die Gesellschaft „behindern“, zum Beispiel Treppen, vor allem aber Barrieren in den Köpfen: Vorurteile und Unwissen. Wir werden das Thema Behinderung aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Und wir werden mit Expert:innen diskutieren, wie die Herausforderung gemeistert werden kann: als behindert zu gelten und behindert zu werden.

VA-Nr.: 18241	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---

Religionen der Welt: Gestern, heute und morgen

Religionen gehören zu den ältesten Weltanschauungen und spielen bis heute eine bedeutende Rolle in Gesellschaft und Politik. In einer religiös pluralen und globalisierten Welt ist interreligiöse Kompetenz daher zentral. Für das gegenseitige Verständnis ist das Wissen um die religiösen Wurzeln anderer Menschen sehr hilfreich. Auch ist häufig nicht bekannt, was die verschiedenen Religionen im Kern verbindet. In dieser Bildungszeit haben wir die Gelegenheit, hinter die Fassaden verschiedener Religionen zu blicken, mit Vertreter:innen von diesen zu sprechen und Gotteshäuser zu besuchen.

VA-Nr.: 15870	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Keyghobad Yazdani	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---

Wirtschafts- und Finanzwissen – verständlich erklärt

Wirtschafts- und Finanzwissen ist eine wichtige Grundlage für fundierte Entscheidungen im Alltag. In dieser Bildungszeit erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen und praxisnahen Einblick in wirtschaftliche Zusammenhänge, die Funktionsweise der Finanzmärkte sowie die Grundlagen der privaten Finanzplanung. Themen wie Börse, Geldanlage, ETFs, Kryptowährungen, Altersvorsorge und aktuelle Entwicklungen werden anschaulich erklärt und helfen dabei, finanzielle Entscheidungen sicherer und selbstbestimmter zu treffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

VA-Nr.: 18430	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Online	Dozent:in: Holger Jünke	QR-Code: 
18430	22.11.–26.11.2027	Online	Holger Jünke	



Digitalisierung – Challenge oder Überforderung?

Die Digitalisierung nahezu aller Arbeits- und Lebensbereiche ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Häufig ist sie mit Stress und Überforderung verbunden. In immer kürzeren Abständen müssen neue Technologien, neue Medien und neue Hilfsmittel erlernt und gewohnte (Arbeits-) Abläufe und Routinen wieder verlernt und aufgegeben werden. Es geht bei der digitalen Transformation um grundlegende soziale Veränderungen. Die Trennung zwischen Arbeitswelt und Privatleben wird schwieriger, Berufsbilder verändern sich rasant oder verschwinden ganz. Und lange Zeit als unentbehrlich angesehene Fertigkeiten verkümmern. Viele Menschen fragen sich: Kann ich den neuen, digitalen Anforderungen überhaupt gerecht werden? Was muss ich dazulernen? Vor allem aber: Bleibe ich handlungsfähig?

VA-Nr.: 15070	Zeitraum: 14.06.–18.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Gunnar Frohn	QR-Code: 
15070	13.12.–17.12.2027	Bremen-Hastedt	Gunnar Frohn	

Die Macht der Medien

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Medienschwung zurechtzufinden?

VA-Nr.: 18081	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18082	06.12.–10.12.2027	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Chatbots, Deepfakes, Superintelligenz?

Die KI-Revolution verständlich erklärt

Künstliche Intelligenz ist keine Zukunftsvision mehr. Doch was steckt eigentlich hinter dieser Technologie? In dieser Bildungszeit lernen Sie verständlich und praxisnah, wie moderne KI-Systeme arbeiten und wo sie im Alltag bereits eingesetzt werden. Sie können selbst ausprobieren, wie KI-Tools funktionieren und zielführende Fragen an einen Chatbot formulieren. Daneben geht es auch um kritische Fragen zur KI-Revolution. Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die bisher wenig Erfahrung mit KI haben. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

VA-Nr.: 15150	Zeitraum: 28.06.–02.07.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Walter Gröh	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---

Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft

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. Am Beispiel von Hafenwirtschaft und Schiffsrecycling werden wir auch untersuchen, welche Rolle die deutschen Häfen, Bremerhaven und Bremen, für die Kreislaufwirtschaft spielen könnten.

VA-Nr.: 18281	Zeitraum: 05.07.–09.07.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code: 
18282	01.11.–05.11.2027	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	



Typisch Deutsch?

Klischees und Wahrheiten über die Deutschen

Es gibt viele Vorurteile und Klischees über „die Türken“ und „die Deutschen“. Sie halten sich hartnäckig. Und sie beeinflussen die orientierende Wahrnehmung im Alltag. Gibt es auch kulturelle Zuschreibungen, mit denen wir uns gerne identifizieren? Aussagen über Kulturen, Mentalitäten und Identitäten leben von der Verallgemeinerung. Was wird eigentlich unter deutscher Identität, was unter türkischer Identität verstanden? Und wie können verschiedene Identitäten im Einwanderungsland Deutschland zusammenfinden?

VA-Nr.: 18721	Zeitraum: 05.07.–09.07.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---



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.: 18001	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------	---

Boomer trifft Gen Z

Generationen zwischen Klischee und Wirklichkeit

Die einen gelten als old school: leistungsorientiert, pflichtbewusst - als Workaholics. Die anderen als digital, anspruchsvoll, verwöhnt - Work-Life-Balance hochhaltend. Wie viel Wahrheit steckt in Zuschreibungen wie diesen an Babyboomer oder die Gen Z? Wir werfen in dieser Bildungszeit einen kritischen Blick auf Generationenbilder und gesellschaftliche Stereotype. Wir fragen danach, was sie über die gesellschaftliche Wirklichkeit aussagen, in der sie entstehen. Und wir suchen nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten. Wie kann Verständigung zwischen den Generationen gefördert werden?

VA-Nr.: 15460	Zeitraum: 20.09.–24.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Gunnar Frohn	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---



Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven

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.: 18091	Zeitraum: 11.10.–15.10.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code:
15020	22.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	Beenhard Oldigs	

Anders denken, anders wohnen: Kreative Wege aus der Wohnungskrise

Kreative Ansätze sind gefragt, um den gesellschaftlichen Herausforderungen zu begegnen. Doch wie ist es um die Kreativität in unserer Gesellschaft bestellt? Wie verändert die Zunahme von KI unser kreatives Potenzial? Auf welche Arten kann sich Kreativität ausdrücken? In dieser Bildungszeit verbinden wir die Themen Kreativität und Wohnungsnot. Derzeit fehlen Millionen an bezahlbaren Wohnungen in Deutschland. Anhand des Wohnproblems werden wir verschiedene Kreativitätstechniken ausprobieren und dabei kreative Lösungen entwickeln und diskutieren.

VA-Nr.: 15880	Zeitraum: 08.11.–12.11.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Heike Seyffarth	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------

Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen.

Das Steuerwesen in Deutschland

Die Steuererklärung? Passt noch immer nicht auf einen Bierdeckel. Das deutsche Steuersystem – zu kompliziert, ungerecht, setzt falsche Schwerpunkte, begünstigt Reiche? Und was passiert mit Steuer-sündern? Die Kleinen fängt man, die Großen lässt man laufen? Die Bildungszeit setzt sich fundiert mit der Kritik und den Grundlagen des hiesigen Steuersystems auseinander. Es wird auch um den „Cum-Ex-Skandal“ und sogenannte Karussell-Geschäfte gehen. Und nicht zu kurz kommen: Anekdoten aus der Praxis von Steuerfahndung, Betriebsprüfung und Korruption – aus berufenem Munde.

VA-Nr.: 18121	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Ronald Käckenmester	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------



Gerechtigkeit und Demokratie

Haben wohlhabende Bürger:innen Verantwortung für Menschen, die in Armut leben? Sind Rechte, Ressourcen und Chancen in Deutschland fair verteilt? Wie steht es allgemein um soziale Gerechtigkeit in demokratisch verfassten Gesellschaften? Und wer hat das Sagen in Demokratien, sind die Parlamente Abbild unserer Gesellschaft? Wir werden diesen Fragen auf den Grund gehen, anschaulich, anhand konkreter Beispiele. Geplant ist auch eine Exkursion ins Bremische Landesparlament.

VA-Nr.: 18171	Zeitraum: 29.11.–03.12.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------	--------------



Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?

Wer hat eigentlich das Sagen in Europa? Welche Interessen dominieren in der EU, welche kommen eher zu kurz? Wie wird die europäische Staatengemeinschaft weiter auf die Herausforderung des Einwanderungsdrucks reagieren? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die EU und ihre wichtigsten Politikfelder. Es setzt sich mit Kritik und mit Mythen rund um die EU auseinander und untersucht, welchen Nutzen Bremen und Bremerhaven von europaweiter Kooperation haben. Gespräche mit Fachleuten lassen uns hinter die Kulissen der EU-Politik schauen.

VA-Nr.: 18102	Zeitraum: 13.12.–17.12.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
18101	07.06–11.06.2027	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18411	18.10–22.10.2027	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Industrie auf dem Rückzug?

Deutschland im Strukturwandel

Deutschland versteht sich als führender Industrie-Standort. Und noch immer gilt „Made in Germany“ als ein weltweit anerkanntes Gütesiegel. Aber wie lange noch? Große Unternehmen verlagern ihre Produktion ins Ausland aufgrund hoher Energiepreise oder bürokratischer Hemmnisse. Und in der Chemie- und Automobilindustrie herrscht Krisenstimmung. Die Bildungszeit beleuchtet die Auswirkungen der aktuellen Deindustrialisierungsprozesse auf Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur in Deutschland. Und fragt, wie der Wandel gestaltet werden kann.

VA-Nr.: 18411	Zeitraum: 18.10.–22.10.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	--------------



STADTGESCHICHTE UND STADTENTWICKLUNG

Industriestandort Bremen-Nord – Aufstieg, Strukturkrisen, Zukunftsperspektiven

Der Kurs beschäftigt sich mit der Industriegeschichte Bremen-Nords und den wirtschaftlichen und sozialen Wandlungsprozessen der Region. Thematisiert werden unter anderem Schiffbau, Textil-, Keramik- und Porzellanindustrie sowie die Folgen von Industrialisierung und Strukturwandel. Exkursionen, Museumsbesuche, Fotowalks und Diskussionen ermöglichen eine anschauliche Auseinandersetzung mit historischen Industrieorten und ihrer heutigen Nutzung. Der Kurs verbindet historische Perspektiven mit aktuellen Fragen der Stadtentwicklung und lädt dazu ein, das industrielle Erbe Bremen-Nords neu zu entdecken. Für Museumsbesuche und Exkursionen fallen Eintrittsgelder in Höhe von ca. 15,- € an.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85400	04.01.–08.01.2027	Bremen-Vegesack	Claus Mäulen	

Bremerhavener Firmengeschichte

Schiffbau, Fisch, Reederei, Tabak, Petroleum – viele Gewerbebetriebe und Unternehmen haben sich in Bremerhaven angesiedelt in der Hoffnung, von der aufblühenden Hafenwirtschaft profitieren zu können. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen ausgewählte und für Bremerhavens Entwicklung sehr typische Firmen und Unternehmerpersönlichkeiten. Sie sind Teil 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18801	11.01.–15.01.2027	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	



Die Überseestadt
Vom Hafenquartier zum Vorzeigeprojekt

Im Seminar steht der Strukturwandel des maritimen Viertels vom „Überseehafen“ zur modernen „Überseestadt“ im Fokus. Wir analysieren die Perspektiven, die das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet, insbesondere hinsichtlich der Schaffung von Arbeitsplätzen, der Ansiedlung von Unternehmen sowie kulturellen Aktivitäten und Freizeitangeboten. Zudem besuchen wir den „Stadtteil im Werden“ und führen Gespräche mit Beteiligten und Planern des Projekts.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85480	11.01.–15.01.2027	Bremen-Vegesack	Uwe Kempf	
85481	15.02.–19.02.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	
15590	12.04.–16.04.2027	Bremen-Hastedt	Ullrich Hoffmann	
85480	12.07.–16.07.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	
85481	18.10.–22.10.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	
15590	08.11.–12.11.2027	Bremen-Hastedt	Ullrich Hoffmann	
85482	13.12.–17.12.2027	Bremen-Vegesack	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:innen 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 jetzt in die Neustadt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15340	08.02.–12.02.2027	Bremen-Hastedt	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 Bremer Kaffeeunternehmen in internationalen Konzernen aufgegangen. 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. Geplant ist außerdem der Besuch einer Rösterei. Dafür fällt ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15050	15.02.–19.02.2027	Bremen-Hastedt	Walter Gröh	

Bremerhaven – Stadt der Wanderung

Bremerhaven und die Bremerhavener Region haben in der Vergangenheit schon vielfältigste Wanderungsbewegungen erlebt: römische, friesische, dänische, schwedische, französische, holländische Einwanderung und nicht zu vergessen die Ziegeleiarbeiter:innen aus dem Lippischen Land. Sie alle haben Spuren in der Stadtentwicklung, in Kultur und Wirtschaft der Region hinterlassen. Natürlich befassen wir uns auch mit der Einwanderung heute. Neben einer Stadtbegehung sind Dokumentarfilme und Radio-sendungen Bestandteile der Spurensuche.

VA-Nr.: 18501	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	QR-Code: 
18502	24.05.–28.05.2027	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Von Borgward zu Daimler
Automobilbau in Bremen

Bremens Industriegeschichte 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. Wie wird die Zukunft des Automobils aussehen? Gespräche mit Zeitzeugen und Betriebsräten von Daimler werden uns ein anschauliches Bild vermitteln.

VA-Nr.: 15010	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Claus Mäulen	QR-Code: 
15010	01.11.–05.11.2027	Bremen-Hastedt	Claus Mäulen	

Kulturraum Unterweser Nordroute
Weser, Werften, Schifffahrt, Häfen und Auswanderung

Die Unterweser-Region und die Städte Bremen, Brake und Bremerhaven erleben seit Jahrhunderten einen spezifischen wirtschaftlichen und sozialen Wandel. Die musealen Einrichtungen dieser Region dokumentieren diesen Wandel. Wir starten in Bremen-Vegesack und besuchen Museen in Brake und Bremerhaven, um den Kulturraum der Unterweser mit seinen vielfältigen Aspekten zu erkunden. In den Häusern werden wir in Selbstführungen, Führungen und Expertengesprächen das Thema der Bildungszeit bearbeiten und einen Überblick gewinnen. Ein Kostenbeitrag von 15 Euro wird für den Eintritt erhoben.

VA-Nr.: 85730	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code: 
85730	05.07.–09.07.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	

Kaisen City
Borgfeld – das Dorf in der Stadt?

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 gespalten und Borgfeld gehört zu den reichen Ortsteilen. Hier sorgen für Gesprächsstoff: die Linie 4, der Wohnungsbau oder die Unterbringung von Geflüchteten.

VA-Nr.: 15450	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------	---

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.: 15960	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--

Binnen wie buten
Eine Medienreise durch Bremen

Radio Bremen, der kleinste Sender der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten, ist von großer Bedeutung für die Region. Der Sender hat viele große Namen hervorgebracht: Lorient, Rudi Carrell, Evelyn Hamann, Hape Kerkeling, Maren Kroymann, Jan Böhmmermann 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, privaten Medienbetrieben führen. Für Exkursionen wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

VA-Nr.: 15520	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
15521	21.06.–25.06.2027	Bremen-Hastedt	Pierre Demirel	
15520	25.10.–29.10.2027	Bremen-Hastedt	Pierre Demirel	

Hans Koschnick - Der Brückenbauer

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 „Arbeiterverräter“. Internationales Ansehen erwarb sich Koschnick in den 90er Jahren, als er im Auftrag der EU half, die vom Krieg zerstörte Stadt Mostar wiederaufzubauen. Dokumentarisches Film- und Bildmaterial und Zeitzeugengesprächen werden bremische, deutsche und europäische Geschichte wieder aufleben lassen, in einer Epoche, die Koschnick mitgeprägt hat.

VA-Nr.: 85300	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Die Farben der Stadt – Bremerhaven

Eine fotografische Entdeckungsreise

Bremerhaven einmal anders kennenlernen: durch persönliche Begegnungen und durch den fotografischen Blick. Wir werden mit dem Mittel der Fotografie eine etwas andere Geschichte der Stadt erzählen, werden Menschen, Architektur, Straßen, Umwelt und Verstecktes im Stadtbild entdecken und porträtieren. Wir werden fragen: Wer oder was prägt eigentlich die Seestadt? Wie funktionieren Zusammenleben und Zusammenhalt in Bremerhaven? 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 dann vor Ort oder im Virtuellen veröffentlichen.

VA-Nr.: 18181	Zeitraum: 29.03.–02.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Ilker Maga	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Die Farben der Stadt – Bremen

Eine fotografische Entdeckungsreise

Bremen einmal anders kennenlernen: durch persönliche Begegnungen und den fotografischen Blick. Wir werden mit dem Mittel der Fotografie eine etwas andere Geschichte der Stadt erzählen, werden Menschen, Architektur, Straßen, Umwelt und Verstecktes im Stadtbild entdecken und porträtieren. Wir werden fragen: Wer oder was prägt eigentlich die Hansestadt? Wie funktionieren Zusammenleben und Zusammenhalt in Bremen? 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 dann vor Ort oder im Virtuellen veröffentlichen.

VA-Nr.: 15030	Zeitraum: 11.10.–15.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Ilker Maga	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Bremen gestern und vorgestern

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: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---

Bremer Friedhöfe – Eine Entdeckungsreise

Friedhöfe erzählen Geschichten. Sie sind kulturelles Gedächtnis, grüne Lunge und manchmal auch eine touristische Attraktion. Es gibt immer etwas zu entdecken, z. B.: Steimetz- und Schmiedearbeiten, Skulpturen, amüsante, oder auch geheimnisvolle Grabinschriften. Im Jahr 2020 wurde die deutsche Friedhofskultur sogar zum Immateriellen Kulturerbe ernannt, denn sie ist ein Spiegel der Gesellschaft und ihrer Veränderungen. Wir wollen verschiedene Friedhöfe in Bremen besuchen und entdecken, was sie uns über unsere Gesellschaft gestern und heute erzählen können. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem gegenwärtigen Wandel der Bestattungskultur in Deutschland.

VA-Nr.: 15220	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Maja Linnemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---

Früher Getreidesilo, jetzt Hotel: Innovative Stadtentwicklung in Bremen

Wo vor einigen Jahren noch Mais für Cornflakes lagerte, lässt es sich jetzt in schicken Hotelzimmern nächtigen. Wo ehemals Tabak verarbeitet wurde, ist ein buntes Quartier mit Wohnungen, Unternehmen und Kultureinrichtungen entstanden. Die Liste solcher Stadtentwicklungsprojekte in Bremen ist lang. In dieser Bildungszeit nehmen wir die wichtigsten genauer unter die Lupe: was braucht es, damit solche Projekte realisiert werden können? Wer muss wie beteiligt werden? Welche Einflussmöglichkeiten haben Nachbarschaften, Betroffene, Bürger:innen? Welche Aspekte sollten in Bezug auf Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit berücksichtigt werden? Wir werden mit dem Fahrrad in verschiedenen Stadtteilen unterwegs sein.

VA-Nr.: 15330	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Klaus Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Der Bremer Norden und seine Geschichte

Bremen-Nord, mit Blumenthal, Vegesack und Burglesum, zeigt eine spannende Entwicklung: Burg, Schloss, Deutschlands erstes künstliches Hafenbecken und bedeutende Persönlichkeiten prägen die Geschichte. Die Ortsteile bewahren ihre Identität, während Industrie, Maritime und Bremer Kaufmannsvillen das Bild formen. Ein Seminar beleuchtet Entwicklung, aktuelle Probleme und Perspektiven. Exkursionen (ggf. 10 Euro für Führungen) ergänzen das Angebot. Der Bremer Norden hat viel zu bieten.

VA-Nr.: 85250	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---

Hemelingen

Aufstieg, Krisen und Perspektiven eines Industriestandorts

Hemelingen ist ein Stadtteil mit einer vielfältigen und spannenden Industriegeschichte. Unternehmen verschiedenster Branchen waren und sind hier immer noch ansässig. Neben dem Blick auf erloschene und bestehende Unternehmen schauen wir auch darauf, wie mit Deindustrialisierung und Strukturwandel umgegangen wurde und wird. Hierzu werden wir mit der Kamera (Smartphone ist ok) auf Ortsteilerkundungen gehen und mit Stadtentwicklungsexpert*innen diskutieren. (Mit Exkursionen/Fotowalks und Museumsbesuch; exklusive Eintrittsgelder)

VA-Nr.: 15410	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Claus Mäulen	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---

Borgward und Bremen

Ein schwieriges Verhältnis

Echte Fans des Bremer Automobilwerks Borgward wussten: „BMW“ steht für „Borgward macht weiter“. In der Krise wird Dr. Johannes Semler, Aufsichtsvorsitzender von BMW, als Sanierer zu Borgward geholt. Der Konkurs 1961 führte zum Verlust von 20.000 Arbeitsplätzen in Bremen. Zuvor produzierte Borgward erfolgreiche Modelle wie den Lloyd LP 300 und die Borgward Isabella und belegte Platz 3 in der Zulassungsstatistik. Qualitätsmängel und eine zu große Modellvielfalt führten zu Problemen. Wir betrachten die Geschichte der Borgward-Werke und die Sanierungsbemühungen. Warum gibt es kein Borgward-Museum in Bremen?
Ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 15 Euro wird erhoben.

VA-Nr.: 85170	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code: 
85170	23.08.–27.08.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	
85171	11.10.–15.10.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	

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 nach dem Krieg den erhofften wirtschaftlichen Aufschwung. Es entsteht eine moderne, weltoffene Seestadt. Auf unserer Entdeckungsreise werden wir erfahren, wie der Alltag in Bremerhaven organisiert war, wie die Menschen sich von Alltagssorgen abzulenken wussten. Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, ihre Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim „Bürgern“ begleiten.

VA-Nr.: 18472	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	---

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

Bremen-Nord hat ein eigenes Gesicht und eine eigene Geschichte. In diesem Seminar entdecken wir per Fahrrad die Stadtteile Blumenthal, Vegesack und Burglesum sowie deren Ortsteile. Wir erfahren, wie sich aus ländlichen Gemeinden Industriestandorte und Hafengebiete entwickelten und warum die schöne Landschaft Sommersitze für Bremer Kaufleute bot. Die Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten werden erlebbar gemacht. Bremen-Nord ist vielfältig und hat viel zu bieten. Die Radtouren erfordern keine besonderen sportliche Kondition, aber ein verkehrssicheres Fahrrad.

Treffpunkt am Montagmorgen mit Rad ist die Wisoak in Vegesack.

VA-Nr.: 85030	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
85031	14.06.–18.06.2027	Bremen-Vegesack	Martina Kedenburg	
85030	12.07.–16.07.2027	Bremen-Vegesack	Martina Kedenburg	
85031	23.08.–27.08.2027	Bremen-Vegesack	Martina Kedenburg	
85032	20.09.–24.09.2027	Bremen-Vegesack	Martina Kedenburg	

Kulturräum Unterweser Südroute

Weser, Werften, Schifffahrt, Häfen und Auswanderung

Auf der „Südroute“ starten wir in einem Museum in Vegesack, wo der Hafen als Vor- und Winterhafen Bremens entstand. Anschließend geht es in das heutige Hafengebiet von Bremen, wo wir die Geschichte und Gegenwart, insbesondere die Überseestadt, thematisieren. Weiter geht es nach Hastedt, wo das Weserwehr und die Weserschleuse den geografischen Endpunkt der Unterweser und den Übergang zur Mittelweser markieren. Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf den Hemelinger Hafen mit Aller-, Werra- und Fuldahafen. Ein Kostenbeitrag von 15 Euro wird für den Eintritt erhoben.

VA-Nr.: 85740	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code: 
85740	30.08.–03.09.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	

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: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
15990	14.06.–18.06.2027	Bremen-Hastedt	Ullrich Hoffmann	
85181	28.06.–02.07.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	
85180	27.09.–01.10.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	
15990	15.11.–19.11.2027	Bremen-Hastedt	Uwe Kempf	
85181	06.12.–10.12.2027	Bremen-Vegesack	Ullrich Hoffmann	

Grünes Bremen Bremen mit dem Rad erkunden				
Bremen zählt zu den grünsten Großstädten Deutschlands, auch dank seiner vielen 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 bei der wisoak in Bremen-Hastedt.				
VA-Nr.: 15570	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
15571	07.06.–11.06.2027	Bremen-Hastedt	Martina Kedenburg	
15572	28.06.–02.07.2027	Bremen-Hastedt	Martina Kedenburg	
15570	09.08.–13.08.2027	Bremen-Hastedt	Martina Kedenburg	

Straßen: Schaufenster gesellschaftlichen Lebens Eine fotografische Entdeckungsreise				
Straßen sind die Lebensadern der Städte. Sie sind der größte und wichtigste öffentliche Raum für die Menschen. Der kulturelle Reichtum einer Gesellschaft zeigt sich auch dadurch, inwiefern die Straßen Orte der Lebendigkeit sind. Wie auf der ganzen Welt, verändern sich auch die Straßen in Bremen. Das Ziel dieser Bildungszeit ist, diese Veränderungen, aber vor allem das aktuelle Bild der Straßen in Bremen zu beobachten, sichtbar zu machen und zu präsentieren. Es wird fotografisch gearbeitet. Kenntnisse in Fotografie sind nicht erforderlich, eine Handykamera ist ausreichend.				
VA-Nr.: 15950	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Ilker Maga	QR-Code: 
18580	28.06.–02.07.2027	Bremerhaven	Ilker Maga	

Huchting Zwischen Shoppingcenter und Naherholungsgebiet, dörflicher Idylle und Sozialer Stadt				
Huchting war lange geprägt durch Landwirtschaft und Dörflichkeit. 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 den Charakter Huchtings nachhaltig. Heute ist Huchting ein multikultureller Stadtteil, mit vielen Hochhäusern und Einfamilienhäusern. Als Zentrum 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: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Uwe Kempf	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. Wie kann sich Bremen mit Blick auf die wachsende Konkurrenz zu anderen Städten auf Dauer besser positionieren? Mit Exkursion.				
VA-Nr.: 18291	Zeitraum: 14.06.–18.06.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 

Bremerhaven im Sommer
Innovationen und gesellschaftliche Entwicklungen

Es gibt im Stadtbild von Bremerhaven trotz erheblicher Einbußen an historischer Bausubstanz immer noch Vieles zu entdecken, was das Besondere der Seestadt ausmacht – und erhellt, wie die Stadt zu dem wurde, was sie heute ist.

Die Bildungszeit besteht im Wesentlichen aus 4 Themen-Parcours, die wir zu Fuß erkunden werden:

Parcour 1: Stadt der Wissenschaft,

Parcour 2: Stadt der Schifffahrt und des Hafens

Parcour 3: Stadt des Vergnügens und der Kultur

Parcour 4: Stadt des Fisches.

VA-Nr.: 18031	Zeitraum: 05.07.–09.07.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	QR-Code: 
18032	09.08.–13.08.2027	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen

Gröpelingen war früher ein blühendes Arbeiterviertel. Die Lebensgrundlage vieler Familien: Lohnarbeit auf „Use Akschen“, und das über Generationen hinweg. 1983 wurde die Großwerft geschlossen. Gröpelingen gilt seither als Sanierungsfall erster Güte. Es ist heute ein internationaler, bunter Stadtteil. Wir laden Sie ein, Potentiale, Probleme und Politik eines spannenden Bremer Stadtteils kennen zu lernen. Das Seminar beginnt am Montag in der wisoak in Bremen-Hastedt und wird dann in Gröpelingen fortgesetzt.

VA-Nr.: 15480	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------	---

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.: 15200	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---

Schwachhausen und Findorff
Verbunden und getrennt durch den Bürgerpark

Schwachhausen ist bekannt als gediegene Wohngegend für gutsituierte 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. Es werden Exkursionen unternommen.

VA-Nr.: 15860	Zeitraum: 06.09.–10.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---

Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg
Wiederaufbau und Wirtschaftswunder

Die Nachkriegszeit war in Bremen geprägt durch Zerstörung, Hunger, Schwarzmarkt. Gleichzeitig wurden die ersten politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Weichenstellungen vorgenommen. 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“.

VA-Nr.: 15940	Zeitraum: 04.10.–08.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--

Stadtplanung in Bremen

Bremen blickt auf über 1000 Jahre Stadtgeschichte zurück. Viele Bremer:innen und namhafte Stadtentwickler:innen aus ganz Deutschland haben Bremen zu dem gemacht, was es heute ist, haben Wohnungsbau, öffentliche Gebäude, die Entwicklung der Stadtteile und die Verkehrsplanung mitgeprägt. Bremer Stadtplanung hat das „Bremer Haus“ hervorgebracht. Aber es gab auch viele umstrittene Projekte (Mozarttrasse, Hochhaussiedlungen, Hochstraßen). Sie zeigen, dass die Meinungen in Sachen Stadtentwicklung zuweilen weit auseinander gehen. Mit Exkursionen.

VA-Nr.: 15120	Zeitraum: 18.10.–22.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---

Bremen ist `ne schöne Stadt

Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt am Fluss: viel Grün, schmucke „Bremer Häuser“, kurze Wege. Doch aktuelle Stadtentwicklung geht über die Bewahrung der Tradition hinaus. Eine zukunftsfähige Stadt erfordert lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, innovative Wohnformen für alle Generationen und neue Mobilitätskonzepte. Im Seminar werden Ansätze der Stadtentwicklungspolitik beleuchtet, inklusive eines Plans zur „Stadt der Zukunft“.

VA-Nr.: 85650	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------	---

Die Nachkriegszeit in Bremerhaven

Bremerhaven 1945 bis 1960

In Wesermünde ist am Ende des Zweiten Weltkrieges jede zweite Wohnung zerstört. Mehr als 30.000 Menschen sind obdachlos. Der Schwarzmarkt blüht. Doch die Bremerhavener:innen lassen sich nicht „kleinkriegen“, krempeln die Ärmel hoch. Rückblickend werden Wiederaufbau- und Wirtschaftswunderzeit gerne verklärt. Phänomene wie die „Unfähigkeit zu trauern“ 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.: 18461	Zeitraum: 08.11.–12.11.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell	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-Nr.: 15970	Zeitraum: 29.11.–03.12.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--

UMWELT UND POLITIK

Altes Haus wird wieder jung

Sie haben ein altes Haus und möchten weg von Öl und Gas? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Unsere Themenschwerpunkte: Wärmepumpen, Solartechnik, Balkonmodule, Wärmedämmung, Baustoffauswahl unter ökologischen und gesundheitlichen Kriterien, Fenstererneuerung, Feuchtigkeit und Schimmel, Heizungssanierung, Holz- und 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.: 15780	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Frida Kopka	QR-Code: 
15780	22.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	Frida Kopka	

Seafood Fisch, alles klar!? – Nimmt die Fischerei Kurs auf Nachhaltigkeit?

In dieser Bildungszeit tauchen wir ein in die Geschichte und in aktuelle Entwicklungen der Fischerei und Fischwirtschaft. Angesichts von Überfischung und Verschmutzung der Meere gehen wir den Fragen nach, wie gesund Fisch nun wirklich ist und welchen Fisch man guten Gewissens essen kann. Was hat es mit dem Begriff „Mastschwein Lachs“ auf sich? Welche Formen von Aquakultur gibt es? Wie kann ein nachhaltiger Fischeinkauf aussehen? Diesen Fragen werden wir auf den Grund gehen und uns auch Einblicke in die Praxis verschaffen. Geplant ist eine Exkursion zum Zentrum für Aquakulturforschung in Bremerhaven.

VA-Nr.: 18111	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
85550	01.03.–05.03.2027	Bremen-Vegesack	Markus Müller	
15160	20.09.–24.09.2027	Bremen-Hastedt	Markus Müller	
18110	29.11.–03.12.2027	Bremerhaven	Markus Müller	

Wärme aus der Weser und andere Energielösungen

Bei der Umsetzung der Energiewende ist mittlerweile vieles technisch möglich. Wärme kann aus dem Wasser, dem Erdreich und aus der Luft gewonnen werden. Jüngst wurde in der Bremer Überseestadt eine weltweit neuartige Energieanlage in Betrieb genommen, die Gebäude mit Wärme aus der Weser versorgt. Grüner Wasserstoff lässt sich mithilfe von Strom aus erneuerbaren Energien, z. B. aus Windkraft, erzeugen. Wir werden einige solcher innovativen Energieversorgungssysteme in Bremen genauer unter die Lupe nehmen.

VA-Nr.: 15140	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Marten Benjes	QR-Code: 
15140	27.09.–01.10.2027	Bremen-Hastedt	Marten Benjes	

Nach uns die Sintflut?

Der Klimawandel und seine Folgen

Das Wetter schlägt immer häufiger Kapriolen: Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Klimaforschung und „Fridays For Future“ mahnen Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die Klimakrise als „Bedrohung für die menschliche Zivilisation“ und als „Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts“ ernst zu nehmen. Dieses Seminar informiert über Ursachen der Klimakrise. Und es beleuchtet verschiedene Handlungsansätze. Wir werden dabei auch der Frage nachgehen, ob das Ziel, das „Gleichgewicht der Natur“ wiederherzustellen, frommer Wunsch ist.

VA-Nr.: 18200	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Online	Dozent:in: Philipp Lüßen	QR-Code:
18200	30.08.–03.09.2027	Online	Philipp Lüßen	

Energie für alle? Die Welt ist voller Lösungen

Unsere Energieversorgung gehört zu den konfliktreichsten und zugleich entscheidendsten gesellschaftlichen Themen der Gegenwart. Zwischen Klimazielen, Versorgungssicherheit, geopolitischen Abhängigkeiten, wirtschaftlichen und ideologischen Interessen entstehen komplexe Spannungsfelder. Öffentliche Debatten sind häufig emotional aufgeladen und es kursieren Mythen und Fehlinformationen. In dieser Bildungszeit wird mit verbreiteten Mythen aufgeräumt, Fakten werden geordnet und die unterschiedlichen Interessenlagen aufgezeigt.

VA-Nr.: 15640	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Marten Benjes	QR-Code:
15640	11.10.–15.10.2027	Bremen-Hastedt	Marten Benjes	

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 oder Schaffung von Naturräumen für die Stadtpolitik? Sollen Parks, Naturschutzgebiete und Kleingartenflächen dauerhaft erhalten bleiben? Mit Fahrradexkursionen.

VA-Nr.: 15090	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code:
85610	31.05.–04.06.2027	Bremen-Vegesack	Markus Müller	

Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Welche unterschiedlichen Waldsysteme gibt es auf der Erde? Welche Bedeutung haben sie für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt? Ein weiteres Thema: die Waldnutzung in Deutschland – früher, heute und morgen. Welche Möglichkeiten und Perspektiven bietet die naturverträgliche Forstwirtschaft? Und wo liegen ihre Grenzen? Mit Exkursion.

VA-Nr.: 15890	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------

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.: 18261	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------

Von der Welt des Kaffees

Von der Welt des Kaffees - Anbau, Handel und Genuss

Kaffeegenuss ist für viele von uns Alltag – von purer Tasse bis Cold Drip. Dieses Seminar bringt uns die Welt des Kaffees näher. Wir erkunden die Anbaugegebenheiten vom Kaffeegarten bis zu Plantagen und das Leben der Kaffeeanbauenden. Zudem betrachten wir den Kaffeehandel, Importmöglichkeiten und die Veredelung bis zur fertigen Tasse. Abschließend analysieren wir Kaffeesiegel und lernen verschiedene Kaffeequalitäten kennen. Ein kleiner Kostenbeitrag in Höhe von 15 EUR fällt durch den Besuch einer Rösterei an.

VA-Nr.: 85080	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------

SPORT UND POLITIK

Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?

Die Fußball-Bundesliga ist eine Erfolgsgeschichte und ein Milliardengeschäft. Diese Entwicklung bringt jedoch Herausforderungen für die Vereinskultur mit sich. Kommerzialisierung, hohe Spielertransfers und Korruptionsskandale führen dazu, dass viele Fans das Interesse verlieren. Das Seminar thematisiert die ökonomische Entwicklung des Fußballs und seine Rolle als Kulturmittler. Es werden positive Effekte wie gesellschaftliche Integration und Völkerverständigung beleuchtet. Fußball kann mehr sein als ein Geschäft – er hat das Potenzial, Brücken zwischen Menschen zu bauen und Gemeinschaften zu stärken.

VA-Nr.: 85830	Zeitraum: 11.01.–15.01.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code: 
85831	18.01.–22.01.2027	Bremen-Vegesack	Peter Behrens, Uwe Kempf	
85832	01.02.–05.02.2027	Bremen-Vegesack	Beenhard Oldigs	
85833	15.03.–19.03.2027	Bremen-Vegesack	Peter Behrens, Uwe Kempf	
85834	05.04.–09.04.2027	Bremen-Vegesack	Beenhard Oldigs	
85835	31.05.–04.06.2027	Bremen-Vegesack	Beenhard Oldigs	
85836	14.06.–18.06.2027	Bremen-Vegesack	Peter Behrens, Uwe Kempf	
85837	21.06.–25.06.2027	Bremen-Vegesack	Beenhard Oldigs	
85830	04.10.–08.10.2027	Bremen-Vegesack	Uwe Kempf, Peter Behrens	
85831	08.11.–12.11.2027	Bremen-Vegesack	Peter Behrens, Beenhard Oldigs	

Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik

Ein Leben ohne Sport? Für viele Menschen kaum vorstellbar. Sport hat aufgrund seiner medialen und wirtschaftlichen Verwertbarkeit eine überragende gesellschaftspolitische Bedeutung. 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 Profi- und Breitensport, Sport und Politik zueinander? Mit Exkursion.

VA-Nr.: 15400	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Ralf-Peter Lorenzen	QR-Code: 
18071	19.04.–23.04.2027	Bremerhaven	Ralf-Peter Lorenzen	
18072	14.06.–18.06.2027	Bremerhaven	Ralf-Peter Lorenzen	
18071	26.07.–30.07.2027	Bremerhaven	Beenhard Oldigs	
15400	27.09.–01.10.2027	Bremen-Hastedt	Ralf-Peter Lorenzen	
18072	15.11.–19.11.2027	Bremerhaven	Ralf-Peter Lorenzen	
15402	06.12.–10.12.2027	Bremen-Hastedt	Ralf-Peter Lorenzen	

LÄNDER UND KULTUREN

Weltmacht USA

Is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA und ihr politisches System sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten. Hinzu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und vielfältige Versuche, die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht zu kompensieren. 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.: 18421	Zeitraum: 11.01.–15.01.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18422	24.05.–28.05.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18421	12.07.–16.07.2027	Online	Yilmaz Altundag	



China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts

Die Volksrepublik China hat sich in den vergangenen Jahrzehnten rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einer führenden Industrienation und Weltmacht entwickelt. Sie zählt mit Indien zu den bevölkerungsreichsten Ländern der Erde. Hier sind weltweit die meisten Windenergie- und Solaranlagen installiert. Aber China stößt weltweit auch am meisten CO2 aus. Das Land steht außerdem für staatliche Überwachung, Zwangsumsiedlungen und Umerziehungslager – und für seine Machtansprüche auf Taiwan. Das Seminar beleuchtet Politik, Kultur und Alltagsleben der Menschen.

VA-Nr.: 18311	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18312	28.06.–02.07.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Russland

Russland gilt als eine der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt. Aber was wissen wir eigentlich über Russland, ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner:innen? Wir werden besonderes Augenmerk legen auf die aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Russland, sein Verhältnis zu Deutschland und den Nachbarländern. Ferner auf die „Metropolen im Wettstreit“: Moskau und St. Petersburg sowie auf Mentalitäten und Traditionen im Vielvölkerstaat.

VA-Nr.: 18341	Zeitraum: 01.02.–05.02.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18341	26.07.–30.07.2027	Online	Yilmaz Altundag	
18342	08.11.–12.11.2027	Online	Yilmaz Altundag	



Die arabische Welt

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 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. Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt.

VA-Nr.: 18751	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---



Deutschland – wie wir wurden, was wir sind

Deutschland steht im Vergleich zu anderen Ländern Europas immer noch gut da, gilt vielen noch immer als attraktives Einwanderungsland – und Vorbild für demokratisches 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.: 18051	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---



Die Türkei

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?

VA-Nr.: 18131	Zeitraum: 25.10.–29.10.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---



China – Einblicke in das vielfältige und widersprüchliche Reich der Mitte

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Volksrepublik China einen rasanten wirtschaftlichen Aufschwung und massive gesellschaftliche Umbrüche erlebt. In dieser Bildungszeit nehmen wir verschiedene Facetten Chinas in den Blick. Neben politischen und wirtschaftlichen Aspekten widmen wir uns auch der Kultur und dem Alltagsleben der Menschen, z. B. populärer chinesischer Musik, Sprache und Schrift und der Ess- und Teekultur. Dabei werden das eigene Kosten und Erleben nicht fehlen. Auch kulturelle Missverständnisse und „Fettnäpfchen“ sind Teil des Seminars.

VA-Nr.: 15310	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Maja Linnemann	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 Ölwanne 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.: 18711	Zeitraum: 20.12.–24.12.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---



DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

Der U-Boot-Bunker Valentin

Auf der Großbaustelle des U-Boot-Bunkers Valentin arbeiteten bis Kriegsende über 10.000 Zwangsarbeiter:innen, KZ-Häftlinge und Kriegsgefangene, viele verloren ihr Leben. Bis vor wenigen Jahren war das Bauwerk in Bremen-Farge für die Öffentlichkeit gesperrt. Seit 2015 ist es als Denkort zugänglich und fördert die Auseinandersetzung mit der menschenverachtenden Ideologie des Nationalsozialismus. Wir folgen auf historischen Wegen den Spuren der deutschen Rüstungsindustrie und beleuchten mit Bild- und Filmquellen, was lange verdrängt wurde. Exkursionen zum Bunker, Kostenbeitrag 15 Euro.

VA-Nr.: 85600	Zeitraum: 25.01.–29.01.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Wulf Böcker	QR-Code: 
85601	28.06.–02.07.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	
85600	13.09.–17.09.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	
85601	29.11.–03.12.2027	Bremen-Vegesack	Wulf Böcker	

Das 20. Jahrhundert

Diese Bildungszeit beleuchtet die politischen und wirtschaftlichen, die sozialen und kulturellen Einschnitte, Krisen und Übergänge des 20. Jahrhundert. Von den Weltkriegen bis zu den gesellschaftlichen Umbrüchen und politischen Neuorientierungen, von den verschiedenen industriellen Revolutionen bis zu bahnbrechenden Ereignissen in Kultur und Sport, Medizin und Technik - die Bildungszeit wird zeigen, wie dieses Jahrhundert unsere Gegenwart mitgeformt hat. Und wie sie unsere Zukunft mitbestimmen wird.

VA-Nr.: 18321	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
18321	23.08.–27.08.2027	Online	Yilmaz Altundag	



02 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Bildungszeiten/Kurse in Bremen

Gesundheitliche Themen gewinnen in einer dynamischen Lebens- und Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Die Bildungszeit ermöglicht es Ihnen, sich intensiv mit Aspekten wie Bewegung, Stressbewältigung, Ernährung oder Achtsamkeit auseinanderzusetzen.

Die Inhalte orientieren sich an aktuellen Entwicklungen und praxisbewährten Ansätzen und fördern nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch den bewussten Umgang mit gesundheitlichen Herausforderungen im Alltag. Die Bildungszeit schafft Raum für Reflexion, neue Impulse und nachhaltige Veränderungen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken – fundiert, alltagsnah und auf Ihre Lebensrealität abgestimmt.

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: € 179,- | mit KammerCard: € 160,-

4-Tages-Bildungszeiten weichen vom Preis ab. Gern informieren wir Sie hierzu.

ALLGEMEINES:

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

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 standhalten zu können. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20020	04.01.–08.01.2027	Bremen-Hastedt	Gerda Adam	
20020	23.08.–27.08.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen im Licht-Luft-Bad	Gerda Adam	

Yoga und Meditation

Yoga ist ursprünglich eine geistige Tradition. Körper- und Atemübungen helfen, länger schmerzfrei und aufrecht zu meditieren. Zusätzlich kräftigen Sie den Körper und reduzieren Stress. Mit Hatha- und Yin Yoga sowie Atemübungen beruhigen wir unseren Geist und kommen in Kontakt mit uns selbst. Am Ende der Woche hast Du Dir eine gute Basis geschaffen, um Yoga und Meditation als Unterstützung in Dein Leben zu integrieren und so mehr Ruhe, Kraft sowie Gelassenheit zu erfahren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20270	11.01.–15.01.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	
20270	04.10.–08.10.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	

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	18.01.–22.01.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	
20111	05.04.–09.04.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	
20110	11.10.–15.10.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	

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 Meditationsübungen 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.

Am Dienstag und am Donnerstag findet der Unterricht im TopGym Bremen (Baumstr. 79, 28217 Bremen) statt.

VA-Nr.: 20060	Zeitraum: 25.01.–29.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Regina Ufer-Lang	QR-Code: 
20060	22.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	Regina Ufer-Lang	

Raus aus dem Stress – rein in deine Stärke

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, mit Stress besser umzugehen und neue Kraftquellen in Bewegung und Boxtraining zu entdecken. Sie lernen, auf den eigenen Körper zu hören, mentale Stärke aufzubauen und kleine, gesunde Veränderungen in ihren Alltag zu integrieren. Ziel ist es, sich im Leben wieder stabiler, klarer und energievoller zu fühlen – beruflich wie privat.

Am Dienstag und am Donnerstag findet der Unterricht im TopGym Bremen (Baumstr. 79, 28217 Bremen) statt.

VA-Nr.: 20130	Zeitraum: 25.01.–29.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Philipp Groß	QR-Code: 
20131	24.05.–28.05.2027	Bremen-Hastedt	Philipp Groß	
20130	06.09.–10.09.2027	Bremen-Hastedt	Philipp Groß	

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. Wissenschaftliche Erkenntnisse und theoretische Aspekte aus dem Yoga Sutra untermauern, dass der Atem als Kraftquelle und Ressource eingesetzt werden kann. Yoga-Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

VA-Nr.: 20290	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Susanne Bruhn	QR-Code: 
20291	10.05.–14.05.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	
20290	08.11.–12.11.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	

Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining

Unsere Augen sind heute vielen Belastungen ausgesetzt, wie trockener Luft, Computerarbeit und künstlichem Licht. Bewegungsmangel und Stress verschärfen die Probleme. Symptome wie Augenbrennen, trockene Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit und Nackenverspannungen sind häufige Folgen. In dieser Bildungszeit lernen Sie gezielte Übungen zur Aktivierung und Entspannung der Augen sowie Tipps für eine augengesunde Ernährung und Sehgewohnheiten, um den Gebrauch dieses wichtigen Sinnesorgans zu verbessern.

VA-Nr.: 20500	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Dagmar Wanschura	QR-Code: 
20500	01.11.–05.11.2027	Bremen-Hastedt	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.: 20230	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Marion Lange	QR-Code: 
20231	10.05.–14.05.2027	Bremen-Hastedt	Marion Lange	

Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst

Selbstfürsorge bedeutet, sich dem eigenen Wohlergehen und den eigenen Bedürfnissen zuzuwenden. Dabei ist es ebenso wichtig, zu wissen, welche Bereiche Kraft kosten oder zu viel Energie verbrauchen. Naturerfahrungen, Yoga oder andere Bewegungsarten kommen als Kraftquellen in Betracht. Im Seminar lernst du sowohl allein als auch in der Gruppe, konkrete Strategien Deine Grenzen im Blick zu behalten, gut für Dich sorgen zu können und so Wohlbefinden und Lebensfreude zu stärken.

VA-Nr.: 20440	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code: 
20440	29.11.–03.12.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

Ein starker Rücken ist entscheidend für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In diesem Seminar lernen Sie, Ursachen von Rückenproblemen zu erkennen und mit gezielten Maßnahmen zu begegnen. Durch bessere Körperwahrnehmung sowie Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur lassen sich Fehlhaltungen abbauen. Ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken stärkt und entlastet die Wirbelsäule.

VA-Nr.: 20210	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Anette Kölling	QR-Code: 
20211	14.06.–18.06.2027	Bremen-Hastedt	Anette Kölling	
20210	06.09.–10.09.2027	Bremen-Hastedt	Anette Kölling	
20211	13.12.–17.12.2027	Bremen-Hastedt	Anette Kölling	

Basenfasten und Hatha Yoga

Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Saaten, Mandeln und hochwertige Öle zu sich zu nehmen. Zusätzlich wird viel Wasser getrunken, sich bewegt, entspannt und ausreichend geschlafen. Hatha Yoga ergänzt das Fasten mit stärkenden und dehnenden Asanas. Tägliche Entspannungen und Meditationen fördern innere Ruhe und Regeneration. Diese Woche hilft, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Weitere Infos auf www.basenfasten.de.

VA-Nr.: 20360	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Regina Ufer-Lang	QR-Code: 
20360	23.08.–27.08.2027	Bremen-Hastedt	Regina Ufer-Lang	

Endlich wieder gut schlafen

Viele leiden unter Schlafstörungen - doch was bedeutet das genau, und wie kann man besser damit umgehen? In dieser Fortbildung erfahren Sie, was gesunder Schlaf ausmacht, welche Rolle Schlaf-Wach-Rhythmen und Träume spielen und wie Schlafhygiene hilft. Sie erhalten praktische Tipps zum Ein- und Durchschlafen und lernen Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen - für erholsameren Schlaf und mehr Wohlbefinden.

VA-Nr.: 20080	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Selbsterforschung und Resilienz mit Yoga

In dieser Bildungszeit stehen Wahrnehmung und Denken im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns mit Hindernissen auf dem Weg zu Zielen und inneren blockierenden Strukturen. Das Yoga Sutra, eines der Grundlagentexte des Yoga, hilft uns, diese Aspekte zu beleuchten. In der Übungspraxis verbinden wir Körperbewegungen mit dem Atem. Das Wiederholen dieser Übungen mit bewusster Atemführung stärkt Aufmerksamkeit und Konzentration. Persönliche Grenzen können erfahren und erweitert werden. Diese Bildungszeit ist für alle mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen geeignet.

VA-Nr.: 20380	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Susanne Bruhn	QR-Code: 
20380	20.09.–24.09.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	
20381	06.12.–10.12.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Susanne Bruhn	

Resilienz als Wachstumschance

Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Sieben Schlüsselfaktoren sind entscheidend für die geistig-seelische Widerstandsfähigkeit. Auch wenn nicht jeder alle Faktoren in die Wiege gelegt bekommt, kann jeder sie lernen! In der Bildungszeit machen Sie sich mit diesen Resilienzfaktoren vertraut und reflektieren, wie sie Ihren Alltag beeinflussen. Zudem werden Körper- und Entspannungsübungen angewandt, um die Resilienz zu stärken.

VA-Nr.: 20460	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code: 
20460	20.09.–24.09.2027	Bremen-Hastedt	Regina Aljes	

Stress positiv meistern

In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie Stress meistern 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: Autogenes Training, Yoga und Qi Gong sowie Energiepunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

VA-Nr.: 20030	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Ulrike Bödeker-Baumgardt	QR-Code: 
20030	11.10.–15.10.2027	Bremen-Hastedt	Ulrike Bödeker-Baumgardt	
20031	08.11.–12.11.2027	Bremen-Hastedt	Ulrike Bödeker-Baumgardt	

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.: 20160	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code: 
20161	21.06.–25.06.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	
20160	01.11.–05.11.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Perfektionismus kann antreiben aber auch belasten. In dieser Woche lernen Sie, ungesunden Perfektionismus bewusster wahrzunehmen, hindernde Glaubenssätze zu hinterfragen und realistische Ziele zu setzen. Mit praktischen Entspannungstechniken und alltagstauglichen Strategien entwickeln Sie Ihren persönlichen Fahrplan für mehr Gelassenheit und innere Balance.

VA-Nr.: 20040	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	---

Zurück in Ihre Balance – Nervensystemregulation & gesunde Lebensführung

Raus aus Stress, rein in Ihre Kraft. Erkennen Sie Ihre Stressmuster und Ihren Regulationstyp - und verändern Sie ihn. Durch Bewegung, Atmung und gezielte Release-Techniken erleben Sie sofort spürbare Entlastung. Vier zentrale Strategien zu Schlaf, Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung helfen Ihnen, nachhaltig neue Routinen zu etablieren

VA-Nr.: 20190	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Inga Becker	QR-Code: 
20190	05.07.–09.07.2027	Bremen-Hastedt	Inga Becker	
20191	15.11.–19.11.2027	Bremen-Hastedt	Inga Becker	

Selbstverteidigung gegen Stress mit Tai Chi und Qigong

Wer Selbstverteidigung ernst nimmt, erkennt, dass täglicher Stress die größte Bedrohung darstellt. Er greift Gesundheit und Leben an, verspannt den Körper und verändert die Haltung. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong berücksichtigen dies besonders. In diesem Seminar werden Tai Chi als Kampfkunst und Qigong als Lebensenergietraining genutzt, um die notwendige Balance bewusst und täglich wiederherzustellen. So werden Körper und Geist gestärkt und der Stress abgebaut.

VA-Nr.: 20410	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Axel Döring	QR-Code: 
20411	24.05.–28.05.2027	Bremen-Hastedt	Axel Döring	
20410	27.09.–01.10.2027	Bremen-Hastedt	Axel Döring	
20411	15.11.–19.11.2027	Bremen-Hastedt	Axel Döring	

Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

Erfolgreich zu sein erfordert ein leistungsfähiges Gedächtnis, da die Herausforderungen im Beruf und Alltag groß sind. Die Fähigkeit, Informationen schnell aufzunehmen, zu speichern und abzurufen, ist entscheidend. In diesem Seminar werden die Grundlagen des Gehirnaufbaus sowie Merktechniken vermittelt. Mit gezieltem Gedächtnistraining, kombiniert mit Bewegungs- und Entspannungsübungen, steigern Sie Ihre Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit und erhalten Tipps, wie Sie das Erlern-te im Alltag nutzen können.

VA-Nr.: 20560	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Frauke Pauly	QR-Code: 
20560	30.08.–03.09.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Frauke Pauly	

Yoga & Faszientraining

In dieser Bildungszeit verbindest Du Hatha- und Yin Yoga, Atemübungen und Meditation mit dynamischem Faszientraining. Alle vier Bereiche des Faszientrainings werden vermittelt. So förderst Du Deine Flexibilität, stärkst Dein Bindegewebe und verbesserst die Körperwahrnehmung. Die Yogaeinheiten bringen Dir mehr Ruhe, Gelassenheit und kräftigen deine Tiefenmuskulatur. Du lernst eine Hatha Yoga Übungsreihe, die Du am Ende der Woche eigenständig umsetzen kannst. Erlebe, wie sich während der Woche Wohlbefinden und innere Ruhe steigern und Du neue Energie gewinnst..

VA-Nr.: 20200	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code: 
20200	06.09.–10.09.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	

Yoga & Slow Jogging

Die Verbindung von sanftem Joggen (Slowjogging) und Yoga bringt viele gesundheitliche Vorteile. Sehr gelenkschonend läufst Du im Wohlfühlmodus und erlernst die Slowjogging-Methode anstrengungslos. Stress reduziert sich hier bereits spürbar. Yoga verfolgt Ziele wie: mehr innere Ruhe und Gelassenheit, Verbindung zum eigenen Körper und Geist stärken, Kräftigung der Muskulatur aber auch Verbesserung der Beweglichkeit. Wir nutzen Hatha Yoga, Yin Yoga, den Atem und Meditation, um Wohlbefinden, Entspannung und Energie zu steigern.

VA-Nr.: 20260	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code:
20260	13.09.–17.09.2027	Bremen-Hastedt	Holger Böhm	

Waldbaden und den Augen Gutes tun

Waldbaden bedeutet, in die Natur einzutauchen und Bäume, Geräusche, Gerüche und Tiere achtsam wahrzunehmen. Beim langsamen, absichtslosen Schlendern und Verweilen in der Natur entspannen sich Körper, Geist und Seele. Achtsamkeitsübungen öffnen die Sinne, bioaktive Substanzen stärken das Immunsystem. Auch die vom Bildschirm ermüdeten Augen profitieren. Waldbaden schenkt neue Kraft und Gelassenheit für den Alltag.

VA-Nr.: 20000	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen im LichtLuftBad	Dozent:in: Dagmar Wanschura	QR-Code:
------------------	---	--	--------------------------------	--------------

Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag

Dauerstress belastet Körper und Psyche und kann zu Burnout führen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr persönliches Stressmuster und lernen, Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern. Sie erhalten eine praktische „Werkzeugkiste“ mit Übungen zur Entspannung und Gesundheitsförderung. So stärken Sie langfristig Ihre Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude – für einen besseren Umgang mit Stress im Alltag

VA-Nr.: 20140	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code:
20140	06.12.–10.12.2027	Bremen-Hastedt	Regina Aljes	

Pause statt Burnout: Mit Achtsamkeit und Bewegung deine Ressourcen stärken

Erkennen Sie Stress frühzeitig und wirken Sie ihm gezielt entgegen. Durch Achtsamkeit, Bewegung und Atemtechniken stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und innere Balance. Selbstreflexion sowie gemeinsamer Austausch helfen, individuelle Ressourcen zu entdecken und nachhaltige Strategien für mehr Gelassenheit und Resilienz im Alltag zu entwickeln.

VA-Nr.: 20310	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Sylvia Nobbmann	QR-Code:
20310	04.10.–08.10.2027	Bremen-Hastedt	Sylvia Nobbmann	

Fit für den Berufsalltag durch Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitlicher Lernprozess, der individuell Haltungen in Bewegung umsetzt. Sie wirkt auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme Bewegungen werden das Zusammenspiel von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf sowie die richtige Haltung entdeckt. Der Rücken wird als lebendiger Teil des Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Bewegungsmöglichkeiten spielerisch erprobt werden.

VA-Nr.: 20250	Zeitraum: 14.06.–18.06.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Floencia Albertoni-Wolff	QR-Code:
20250	18.10.–22.10.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Floencia Albertoni-Wolff	

Gesundheitsprävention und Stressbalance

In dieser Bildungszeit geht es um die eigenen Ressourcen. Welche stehen mir für die Gesundheit 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. Bewusster Umgang mit sich selbst im Berufsalltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressprävention.

VA-Nr.: 20240	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Angela Reif-Matzat	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	--------------

Resilienz Die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, um schwierige Lebenssituationen, Veränderungen und Krisen zu meistern. Sie befähigt Menschen, flexibel auf neue Anforderungen zu reagieren und Sinn in herausfordernden Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie Ihre eigenen Ressourcen durch Achtsamkeit, Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Bildungszeit findet zum Teil unter freiem Himmel statt und unterstützt Ihre Resilienz.

VA-Nr.: 20350	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen im LichtLuftBad	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code:
------------------	---	--	--------------------------	--------------

Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden

Die Bildungszeit vermittelt Grundlagen zu Stressentstehung und wirksamen Strategien im Umgang damit. Yoga- und Pilatesübungen, Atem- und Entspannungstechniken sowie Grundlagen zu Anatomie und Physiologie stärken Körperwahrnehmung und Selbstreflexion und fördern Motivation für positive Veränderungen im Alltag.

VA-Nr.: 20180	Zeitraum: 28.06.–02.07.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Hannah Kenkel	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------

Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up
Jivamukti Spiritual Warrior Class

Yoga hilft, innere Kraft zu mobilisieren und Stress abzubauen. In dieser Woche lernen Sie, wie vielseitig Yoga wirklich ist. Meditation, Atemübungen (Pranayama) und Yogahaltungen fördern Achtsamkeit, Konzentration und ein besseres Körpergefühl. Als feste Routinen im Alltag sorgen sie für Ausgleich und stärken den achtsamen Umgang mit sich selbst und der Umwelt. Auch Jivamukti Yoga wird vorgestellt - eine der weltweit beliebtesten Yogamethoden.

VA-Nr.: 20050	Zeitraum: 12.07.–16.07.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Antje Tussinger	QR-Code: 
20050	18.10.–22.10.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Antje Tussinger	

Präventive Gesundheitsförderung durch ganzheitliche Bewegung und Entspannung

Diese Bildungszeit richtet sich ausschließlich an Frauen, da frauenspezifische Themen wie Klimakterium, Beckenboden, Selbstbild und unterschiedliche Lebensphasen (jung bis alt) einen geschützten und wertfreien Rahmen erfordern. Durch ganzheitliche Bewegung und Tanz werden Körperwahrnehmung, Selbstakzeptanz sowie mentale und emotionale Gesundheit gestärkt. Die erlernten Methoden zur Stressregulation und Ressourcenstärkung lassen sich direkt in den Berufsalltag übertragen und unterstützen langfristig die Arbeitsfähigkeit und Resilienz. Die Bildungszeit richtet sich an gesundheitsbewusste Frauen jeglichen Alters.

VA-Nr.: 20100	Zeitraum: 16.08.–21.08.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Malamatenia Kamenidou	QR-Code: 
20101	25.10.–29.10.2027	Bremen-Hastedt	Malamatenia Kamenidou	

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.: 20220	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027 09:00–14:00 Uhr	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Angela Reif-Matzat	QR-Code: 
20221	22.11.–26.11.2027 09:00–14:00 Uhr	Bremen-Hastedt	Angela Reif-Matzat	

Mit Yoga Achtsam durch den Alltag

Die Bildungszeit fördert eine achtsame Haltung im beruflichen und privaten Alltag. Durch Yoga- und Atemtechniken, Entspannungsübungen sowie Grundlagen zu Körperwahrnehmung und Achtsamkeit stärken die Teilnehmenden ihre Selbstwahrnehmung. Die Reflexion eigener Gedanken- und Handlungsmuster unterstützt die Entwicklung persönlicher Motivation und fördert bewusste Veränderungen im Alltag.

VA-Nr.: 20170	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Hannah Kenkel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden

Ansprüche in Beruf, Familie und Freizeit können enorm hoch sein, was oft zu innerer Unausgewogenheit führt. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wieder mit sich in Kontakt zu treten. Sie erfahren verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden, die Kräftigung des Skelettsystems mit Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden verbinden. So können Sie wieder mehr Balance finden und das Gefühl für Ihren Körper zurückgewinnen.

VA-Nr.: 20490	Zeitraum: 13.09.–17.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Marion Lange	QR-Code: 
20491	29.11.–03.12.2027	Bremen-Hastedt	Marion Lange	

Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag

Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge - in dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch Entspannungstechniken, Zeitmanagement, positive Psychologie und gesunde Routinen mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen. Mit praktischen Übungen und Reflexionen.

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

„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.

VA-Nr.: 20280	Zeitraum: 13.12.–17.12.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Jutta Ehlers	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---



BILDUNGSZEITEN TEILZEIT

In diesem Kapitel finden Sie unser maßgeschneidertes Bildungsangebot zur Gesundheitsförderung – speziell für Teilzeitbeschäftigte. Die kompakten Vormittagskurse von 09:00 bis 12:15 Uhr lassen sich in Ihren Arbeitsalltag integrieren und bieten praxisnahe Impulse für mehr Wohlbefinden im Beruf und Privatleben.

Preise: ohne KammerCard: € 119,- | mit KammerCard: € 108,-

Unsere Bildungszeiten im Teilzeit-Modell sind gemäß § 6 Abs. 2 BremBZG-VO für Teilzeitbeschäftigte anerkannt, deren Arbeitszeit die Hälfte oder weniger als die Hälfte der entsprechenden Vollbeschäftigung in dem jeweiligen Unternehmen beträgt.

Ansprechpartnerin:



BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 44 99 - 628
l.weick@wisoak.de

Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit

In diesem Kurs lernen Sie, Stressmuster zu erkennen und zu regulieren. Wir schaffen uns einen „Werkzeugkoffer“ voller Übungen, die uns darin unterstützen unsere Akkus wieder aufzuladen und leichter mit den täglichen Herausforderungen aus Job und Familie umzugehen.

VA-Nr.: 76240	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Sabine Heuper-Niemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	---

Yoga & Achtsamkeit - Entschleunigen im Privat- und Berufsleben
Für Frauen und Mütter

Finden Sie über ruhige Yogasequenzen und achtsames Atmen zurück zu mehr Gelassenheit. Diese Bildungszeit zeigt, wie Sie im Alltag mit kurzen Yoga Einheiten und Atemtechniken Stress abbauen, entspannen und Ihre Energiereserven nachhaltig wieder auffüllen.

VA-Nr.: 76220	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Mandy Olejnik	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Yoga & Resilienz - Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen
Für Frauen und Mütter

Stärken Sie Ihre Stresskompetenz durch Yoga, Atemübungen und achtsamen Impulsen. Diese Bildungszeit vermittelt alltagstaugliche Tools zur Burnout-Prävention. Für mehr Ruhe, Energie und einen gesunden Umgang mit Belastungen im (Berufs-) Alltag.

VA-Nr.: 76230	Zeitraum: 25.10.–29.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Mandy Olejnik	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
Für Frauen und Mütter

Sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, gesunde Grenzen zu setzen und durch achtsame Selbstfürsorge mehr Gelassenheit, innere Stärke und Selbstvertrauen im Alltag zu entwickeln.

VA-Nr.: 76250	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Dozent:in: Mandy Olejnik	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---



Bildungszeiten in Bad Zwischenahn



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Alle Bildungsveranstaltungen in der Bildungsstätte entsprechen den im Bremischen Weiterbildungs-gesetz 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**.

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: € 519,- (EZ incl. VP) **bzw. € 460,-** (DZ incl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 465,- (EZ incl. VP) **bzw. € 415,-** (DZ incl. VP pro Person)

4-Tages-Bildungszeiten weichen vom Preis ab. Gern informieren wir Sie hierzu.

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENNAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn

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

ALLGEMEINES:

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

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

BILDUNGSSTÄTTE



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



VERWALTUNG
Kristina Bruns
Tel. 04403 · 924 -0
k.bruns@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



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



02 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Let´s move! Endlich dauerhaft schlank: Bewegung, Ernährung und Stoffwechsel

Der Grundstein für den Start in ein neues Körpergefühl, mit Eigeninitiative, Klarheit und Struktur. Wir entwickeln gemeinsam die Grundlage für ein individuelles Trainings- und Ernährungsprogramm. Es gibt spannende Einblicke in die Funktionsweise des Stoffwechsels, dauerhaft schlank zu werden – und zu bleiben. Dies Wissen ist die Basis, langfristig von innen heraus fit, gesund und leistungsfähig zu sein. Ein-fache, alltagstaugliche und effektive Bewegungseinheiten werden dem Fitness-Level angepasst. Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21160	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Andree Krakow	QR-Code:
21160	18.10.–22.10.2027	Bad Zwischenahn	Andree Krakow	

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Was können wir tun, damit unsere Psyche im stressigen Alltag gesund bleibt? Die Positive Psychologie liefert das Wissen, um das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu steigern. Ihre Interventionen fördern Resilienz und Stressprävention und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Die Auseinander-setzung mit eigenen Stärken, Bedürfnissen und Erfolgen bringt neue Perspektiven und stärkt die Ge-sundheit. In dieser Bildungszeit entdecken Sie, was Sie selbst für Ihre Lebenszufriedenheit tun können. Die Bildungszeit ist anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21070	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Stefanie Lühthje	QR-Code:
21070	15.11.–19.11.2027	Bad Zwischenahn	Stefanie Lühthje	

Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance

Die Bildungszeit „Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance“ bietet eine Einführung in die Geschichte, Theorie und Praxis der Aromatherapie. Ziel ist es, das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben zu fördern. Teilnehmende lernen die Wirkung ätherischer Öle auf Körper und Geist und deren gezielten Einsatz zur Stressbewältigung, Konzentrationssteigerung und mehr Ausgeglichenheit. Praktische Anwendungen wie Reflexzonenmassage und Duftmischungen ergänzen den Kurs. Die Bildungszeit ist anerkannt in Niedersachsen. Nicht für Allergiker:innen geeignet!

VA-Nr.: 21000	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Vera Popp-Gurova	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------

Pause statt Burnout – Ressourcen im Alltag stärken

Diese Bildungswoche lädt Sie ein, wirksame Wege im Umgang mit Stress zu entdecken, Ihre persönli-chen Ressourcen zu stärken und Burnout vorzubeugen. In wertschätzender Atmosphäre entwickeln wir gemeinsam alltagstaugliche Strategien für ein gesundheitsbewusstes Selbstmanagement im modernen Leben. Die Bildungszeit ist anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21060	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Sylvia Nobbmann	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------

Gelassener Arbeiten und leben: Stresskompetenz & Selbstfürsorge

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Arbeitsalltag und stärken Sie Ihre Stresskompetenz. In dieser Woche erfahren Sie praxisnah, wie Stress entsteht und wie Sie gesund damit umgehen. Lernen Sie Stressmodelle, Schutzfaktoren sowie Methoden wie kognitive Strategien, Atemtechniken und sanfte Bewegungseinheiten kennen. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Selbstfürsorgeplan für mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag.

Die Bildungszeit ist anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21150	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Nadine Petersen	QR-Code:
21150	16.08.–20.08.2027	Bad Zwischenahn	Nadine Petersen	

Yoga & Slow Jogging

Die Verbindung von sanftem Joggen (Slowjogging) und Yoga bringt viele gesundheitliche Vorteile. Sehr gelenkschonend läufst Du im Wohlfühlmodus und erlernst die Slowjogging-Methode anstrengungslos. Stress reduziert sich hier bereits spürbar. Yoga verfolgt Ziele wie: mehr innere Ruhe und Gelassenheit, Verbindung zum eigenen Körper und Geist stärken, Kräftigung der Muskulatur aber auch Verbesserung der Beweglichkeit. Wir nutzen Hatha Yoga, Yin Yoga, den Atem und Meditation, um Wohlbefinden, Entspannung und Energie zu steigern.

Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21130	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	----------

Die Energiereserven wieder auffüllen

Endlich Urlaub – doch kaum zurück im Job, sind Frust und Stress schnell wieder da. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie im Arbeitsalltag besser in Balance bleiben. Sie erhalten praktische Übungen und erprobten Strategien, um auch in herausfordernden Situationen abzuschalten. Themen sind unter anderem Entschleunigung digitale Entlastung und alltagstaugliche Feierabend-Routinen zur langfristigen Erholung. Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21040	Zeitraum: 28.06.–02.07.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Vera Popp-Gurova	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------

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. Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21170	Zeitraum: 09.08.–13.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	----------

Yoga und Meditation

Yoga ist ursprünglich eine geistige Tradition. Körper- und Atemübungen helfen, länger schmerzfrei und aufrecht zu meditieren. Zusätzlich kräftigen Sie den Körper und reduzieren Stress. Mit Hatha- und Yin Yoga sowie Atemübungen beruhigen wir unseren Geist und kommen in Kontakt mit uns selbst. Am Ende der Woche hast Du Dir eine gute Basis geschaffen, um Yoga und Meditation als Unterstützung in Dein Leben zu integrieren und so mehr Ruhe, Kraft sowie Gelassenheit zu erfahren.

Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21190	Zeitraum: 23.08.–27.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	----------

Entspannung und erholsamer Schlaf

Deine Chance für mehr Vitalität

Zur Ruhe kommen, auftanken und erholt in den neuen Tag starten - Wunsch oder Wirklichkeit? 50 % der Deutschen leiden unter Schlafstörungen, was das körperlich-seelische Gleichgewicht schwächen kann. Erlernen Sie Übungen für den Tag und die Nacht, um wieder gut zu schlafen und sich auf Ihre Nachtruhe zu freuen. Gehen Sie das Thema Schlaf auf natürliche Weise an, ganz ohne Druck.

Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21080	Zeitraum: 30.08.–03.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Jutta Ehlers	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------	----------

Kraft & Ruhe – Resilienz für Beruf und Alltag

In dieser Bildungswoche entdecken Sie wirksame Methoden, um vital und widerstandsfähig zu bleiben und Ihr Selbsthilfepotenzial zu erweitern. Mit vielseitigen Bewegungs-, Atem- und Entspannungstechniken fördern Sie Flexibilität, beugen Verspannungen vor und stärken Ihre Balance im Alltag.

Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21110	Zeitraum: 20.09.–24.09.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Sylvia Nobbmann	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------

Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst

Selbstfürsorge bedeutet, sich dem eigenen Wohlergehen und den eigenen Bedürfnissen zuzuwenden. Dabei ist es ebenso wichtig, zu wissen, welche Bereiche Kraft kosten oder zu viel Energie verbrauchen. Naturerfahrungen, Yoga oder andere Bewegungsarten kommen als Kraftquellen in Betracht. Im Seminar lernst du sowohl allein als auch in der Gruppe, konkrete Strategien Deine Grenzen im Blick zu behalten, gut für Dich sorgen zu können und so Wohlbefinden und Lebensfreude zu stärken.

Die Bildungszeit ist anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21210	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	----------

UNSERE BILDUNGSSTÄTTE IN BAD ZWISCHENNAHN

Ideale Voraussetzungen für angenehmes Lernen

Unsere Seminarräume sind hell, schön und zugleich technisch funktional gestaltet und ausgestattet. Drei Räume können von bis zu 20 Personen genutzt werden, zwei Räume für große Gruppen und Tagungen. Außerdem steht ein Raum für Entspannungs- und Meditationsübungen zur Verfügung.

Alle Räume sind mit W-LAN-Technik ausgestattet; zudem können Gäste einen stationären Computer mit Internet-Zugang nutzen, gemütliche Lese-Ecken und kleine Arbeitsgruppenräume.

Eine große Terrasse und ein Garten mit Blick in die landschaftlich reizvolle Umgebung bieten in den Pausen und in der Freizeit Möglichkeiten zur Entspannung, Erholung und Geselligkeit.

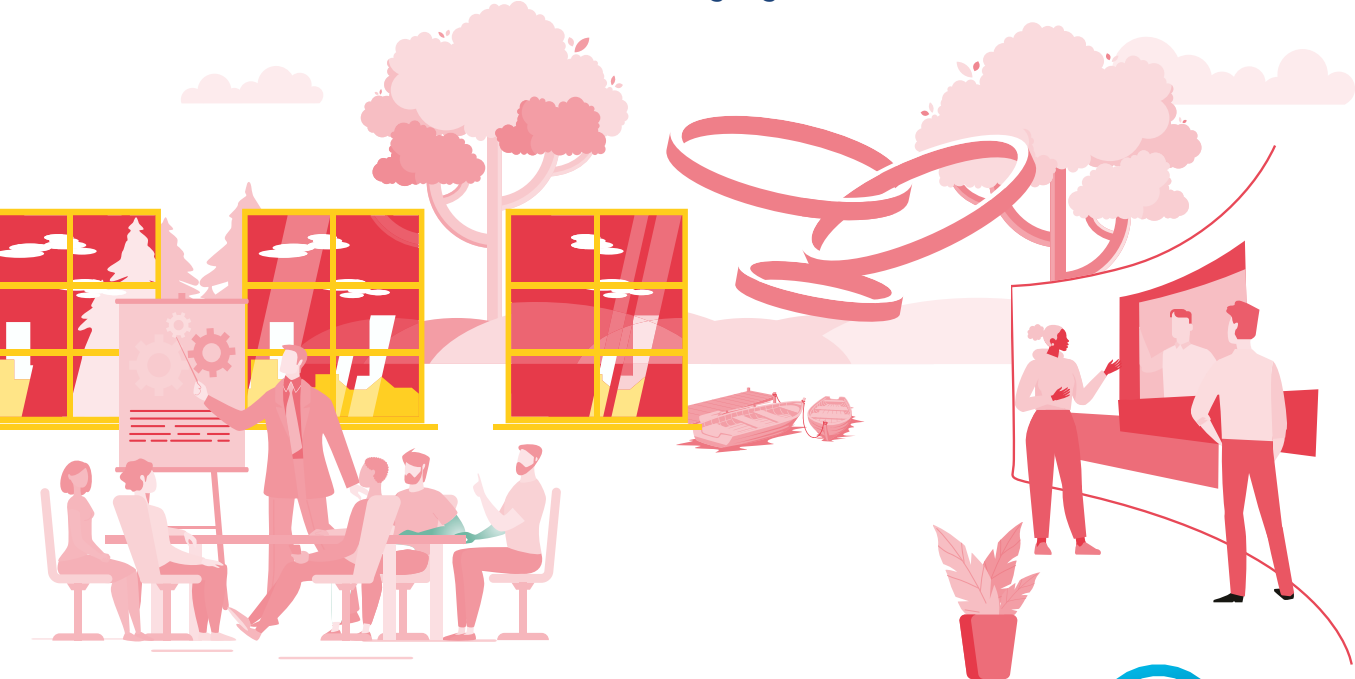
Leckeres und vollwertiges Essen

Es werden sowohl Fleisch und Fisch als auch vegetarische Speisen und Gerichte angeboten. Täglich steht so ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagskaffee mit Kuchen sowie ein kalt-warmes Abend-Büfett zum Genießen zur Verfügung.

Für besondere Anlässe können auch Spezialitäten wie ein Ammerländer Fisch-Büfett mit Zwischenahner Smootaale und andere regionale Delikatessen bereitgestellt werden.

Angenehmes Wohnen zu fairen Preisen

Es stehen über 50 schön gestaltete, bequeme Einzel- und Zweibettzimmer zur Verfügung, die mit Fernseher und W-LAN-Anschluss ausgestattet sind, teilweise auch mit Balkon. Zwei Einzelzimmer sind speziell für Rollstuhlfahrer:innen geeignet.



LEITUNG
Malte Peters
Tel. 04403 · 924 -0
oder 04403 · 924 -11
m.peters@wisoak.de



Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Bewegung, Entspannung und abwechslungsreiche Übungen Körper und Geist stärken und Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern können. In praxisnahen Einheiten erfahren Sie, wie sich die erlernten Techniken leicht in den Alltag integrieren lassen - sei es durch kurze Bewegungspausen, sanfte Fitnessübungen, Yoga oder Entspannungsrituale. Sie entdecken, wie gezielter Einsatz von Licht und Farbe Körper und Geist unterstützt und zugleich positive Stimmung sowie Konzentration fördert. Die Bildungszeit ist **nicht** anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21020	Zeitraum: 08.11.-12.11.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Vera Popp-Gurova	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------



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 (14:00 Uhr)

DIE SEMINARZEITEN AN WOCHENENDEN:

Freitag: 17:30–18:15 und 19:15–21:30 Uhr

Samstag: 09:00–12:30 und 15:30–18:15 Uhr

Sonntag: 09:00–12:00 und 12:45–14:00 Uhr

PREISE:

Eine 3-tägige Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 366,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 330,-** (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 330,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 300,-** (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

Die Preise für 2-tägige Bildungszeit-Seminare weichen von den vorher angegebenen Preisen ab. Diese sind bitte online oder per Telefon zu erfragen. Diese Kurse sind in den vorherigen Listen gekennzeichnet.

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 ZWISCHENNAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



LEITUNG

Malte Peters

Tel. 04403 · 924 -0
m.peters@wisoak.de



VERWALTUNG

Kristina Bruns

Tel. 04403 · 924 -0
k.bruns@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



Birgit Kracke

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



Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga

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.: 21050	Zeitraum: 03.04.–04.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anja Guddack	QR-Code:
21050	27.11.–28.11.2027	Bad Zwischenahn	Anja Guddack	

Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende

Dauerhafter Stress macht krank, doch er schleicht sich oft unbemerkt in unseren Alltag. In dieser Bildungszeit entwickeln Sie ein Gespür für Stress, seine Auslöser und die dahinterliegenden Mechanismen. Sie lernen wirksame Methoden und Werkzeuge kennen, die Sie sofort gegen Stress anwenden können - von Meditation und Atemtechniken über Entspannung mit Klangschalen und Yoga bis hin zu Achtsamkeitsübungen. Zudem werden aktive Meditationen und Bewegung an der frischen Luft integriert.

VA-Nr.: 21180	Zeitraum: 09.04.–11.04.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	QR-Code:
21180	09.07.–11.07.2027	Bad Zwischenahn	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	

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

Unser Alltag ist oft von hohen Belastungen und Stressoren wie Zeitdruck, Leistungsdruck und Perfektion geprägt. Diese belasten unsere Leistungsfähigkeit, Konzentration und Vitalität. Nutzen Sie das Wochenende für eine Auszeit zum Loslassen und Auftanken. Kleine Bewegungseinheiten, Atemübungen, Ruhe- und Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung und Kieferentspannung unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude in einer passenden Umgebung.

VA-Nr.: 21100	Zeitraum: 04.06.–06.06.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Jutta Ehlers	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------



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: € 179,- | mit KammerCard: € 160,-

BREMEN-VEGESACK

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

ALLGEMEINES:

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

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

INFORMATION | ANMELDUNG



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



Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst

Selbstfürsorge bedeutet, sich dem eigenen Wohlergehen und den eigenen Bedürfnissen zuzuwenden. Dabei ist es ebenso wichtig, zu wissen, welche Bereiche Kraft kosten oder zu viel Energie verbrauchen. Naturerfahrungen, Yoga oder andere Bewegungsarten kommen als Kraftquellen in Betracht. Im Seminar lernst du sowohl allein als auch in der Gruppe, konkrete Strategien Deine Grenzen im Blick zu behalten, gut für Dich sorgen zu können und so Wohlbefinden und Lebensfreude zu stärken.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82590	08.02.–12.02.2027	Bremen-Vegesack	Holger Böhm	

Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden

In dieser Bildungszeit geht es um die Vermittlung von Kenntnissen über die Entstehung von Stress und wirksame Strategien, Stärkung von Grundlagen über verschiedene Yoga- und Pilates Arten sowie das Erlernen von Atemtechniken.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in das Thema Anatomie und Physiologie, Yoga und Pilates
- Atem- und Entspannungstechniken
- Umgang mit Gedanken und Emotionen
- Stressmanagement
- Motivation für Veränderungen

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82510	22.02.–26.02.2027	Bremen-Vegesack	Hannah Kenkel	
82511	22.03.–25.03.2027	Bremen-Vegesack	Hannah Kenkel	
82510	19.07.–23.07.2027	Bremen-Vegesack	Hannah Kenkel	

Endlich wieder gut schlafen

Am Morgen erholt aufzuwachen, ist für viele Menschen das Wichtigste am Schlaf. Es leiden aber immer mehr Menschen an vorübergehenden oder sogar auch chronischen Schlafstörungen. Schlafstörungen erkennen und gezielt bekämpfen zu können, ist Ziel dieser Fortbildung. Sie erhalten Informationen, Hinweise und Vorschläge, wie Sie erholsameren Schlaf finden und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Inhalte der Bildungszeit: das Wesen des Schlafes, Schlaf-Wach-Rhythmen, die Funktion des Träumens, Schlafhygiene, Ein- und Durchschlafhilfen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Entspannungsübungen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82560	12.04.–16.04.2027	Bremen-Vegesack	Gerda Adam	
82560	04.10.–08.10.2027	Bremen-Vegesack	Gerda Adam	

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.: 82540	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code: 
82540	08.11.–12.11.2027	Bremen-Vegesack	Gerda Adam	

Mit Yoga Achtsam durch den Alltag

In dieser Bildungszeit geht es um die Entwicklung einer achtsamen Haltung gegenüber sich selbst im beruflichen und privaten Alltag. Es geht um die Förderung der Selbstwahrnehmung, Kenntnisse über verschiedene Yoga Arten und Atemtechniken und deren Anwendungen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in das Thema Anatomie und Physiologie
- Erlernen von Atem- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeit im Alltag- Transfer im Alltag
- Umgang mit Gedanke und Emotionen
- Selbstreflexion von Gedankenmustern und Handlungsweisen
- Motivation für Veränderungen

VA-Nr.: 82520	Zeitraum: 18.05.–21.05.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Hannah Kenkel	QR-Code: 
82520	16.08.–20.08.2027	Bremen-Vegesack	Hannah Kenkel	

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Perfektionismus kann antreiben, aber auch belasten. In dieser Woche lernen Sie, ungesunden Perfektionismus bewusster wahrzunehmen, hindernde Glaubenssätze zu hinterfragen und realistische Ziele zu setzen. Mit praktischen Entspannungstechniken und alltagstauglichen Strategien entwickeln Sie Ihren persönlichen Fahrplan für mehr Gelassenheit und innere Balance.

VA-Nr.: 82040	Zeitraum: 07.06.–11.06.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	---

Yoga & Slow Jogging

Slow Jogging ist eine leichte Laufbewegung, die gesundheitsfördernd wirkt und sich gut mit Yoga ergänzen lässt. In dieser Woche integrieren wir täglich Slow Jogging Einheiten, zu Beginn als Intervalltraining, hauptsächlich an der frischen Luft. Es ist gelenkschonend, verbrennt mehr Energie als Walken und eignet sich für alle, auch für Ungeübte. Der Schwerpunkt liegt auf Hatha Yoga, mit Atemübungen, Dehnen und Kräftigung. Ziel ist es, sich am Ende der Woche energischer und gelassener zu fühlen.

VA-Nr.: 82580	Zeitraum: 26.07.–30.07.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------	---

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.: 82570	Zeitraum: 02.08.–06.08.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Holger Böhm	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------	---

Wege zur Gelassenheit
Auftanken bevor der Akku leer ist

Stress bestimmt unser Leben – ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi und anderen anerkannten Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser standhalten zu können.

VA-Nr.: 82530	Zeitraum: 06.09.–10.09.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code: 
82531	13.12.–17.12.2027	Bremen-Vegesack	Gerda Adam	



Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe

Die gemeinnützige Gesellschaft Pflegekinder in Bremen (PiB) ist der bremische Fachdienst für die Pflegekinderhilfe und die Kindertagespflege. PiB erbringt seine Leistungen im Rahmen eines Kooperationsvertrages mit der Stadt Bremen seit 2002. Für Kinder, die nicht bei ihren Eltern leben können, sucht PiB Menschen, die sie im Rahmen von Vollzeitpflege für kurze oder lange Zeit bei sich in der Familie aufnehmen. Dazu werden Interessierte bei PiB im trügereigenen Bildungszentrum qualifiziert und durch die Fachberatung während des Pflegeverhältnisses begleitet. PiB gewährleistet die gesetzlichen Anforderungen an Kinderschutz und Partizipation und orientiert sich aktiv an den Inhalten der UN-Kinderrechtskonvention. Dies gilt insbesondere für das Recht von Kindern auf biografische Kontinuität und das Wissen um ihre Herkunft.

Durch die Auseinandersetzung mit der Bremer Pflegekinderhilfe lernen sie, wie staatliches Handeln zum Schutz des Kindeswohls funktioniert, insbesondere in Bezug auf Inobhutnahme und Vollzeitpflege. Das Verständnis des gesetzlichen Rahmens und der sozialpolitischen Aufträge ist entscheidend, um die Rolle und die Aufgaben der verschiedenen Akteure in der Pflegekinderhilfe zu erkennen. Solche Programme tragen dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung von Pflegefamilien zu schärfen und die Unterstützung für Kinder in Not zu fördern. Diese Bildungszeit ist für die Bewerbung als Pflegefamilie für ein Vollzeitpflegekind in Bremen anerkannt. Im Kurs erhalten Sie Informationen wie der weitere Weg ist. Wenn Sie weitere Fragen haben oder mehr Informationen benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Diese Bildungszeit ist für die Bewerbung als Pflegefamilie für ein Vollzeitpflegekind in Bremen anerkannt. Im Kurs erhalten Sie Informationen, wie der weitere Weg ist.

VA-Nr.: 85041	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in:	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------	--

Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag

Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge - in dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch Entspannungstechniken, Zeitmanagement, positive Psychologie und gesunde Routinen mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen. Mit praktischen Übungen und Reflexionen.

VA-Nr.: 82070	Zeitraum: 15.11.–19.11.2027	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	---



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: € 179,- | mit KammerCard: € 160,-

4-Tages-Bildungszeiten weichen vom Preis ab. Gern informieren wir Sie hierzu.

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

ALLGEMEINES:

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

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



Switch to relax – Schalte um auf Entspannung

Stress schleicht sich oft unbemerkt in Alltag und Beruf und entfaltet ungesunde Wirkungen. In dieser Bildungszeit erfahren Sie, was Stress ist, was ihn auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen sofort anwendbare Methoden kennen: von Meditation über Atem- und Entspannungstechniken bis zu Achtsamkeitsübungen. Das Programm enthält auch eine Einführung in die Resilienz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Wolldecke und warme Socken.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22241	04.01.–08.01.2027	Bremerhaven	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	
22242	01.02.–05.02.2027	Bremerhaven	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	
22243	08.03.–12.03.2027	Bremerhaven	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	
22241	15.11.–19.11.2027	Bremerhaven	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	
22242	29.11.–03.12.2027	Bremerhaven	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	

Starker Rücken mit Pilates

Pilates verbessert Balance, Beweglichkeit, Haltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer - unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. In dieser Bildungszeit lernen Sie Übungen für Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Lockerungsfähigkeit sowie die Pilates-Grundprinzipien kennen. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt, das Training ist effektiv, individuell anpassbar und zeigt schnelle Erfolge. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibutensilien.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22211	11.01.–15.01.2027	Bremerhaven	Kathleen Barberio	
22211	16.08.–20.08.2027	Bremerhaven	Kathleen Barberio	

Let' s move!

Der Grundstein für den Start in ein neues Körpergefühl, mit Eigeninitiative, Klarheit und Struktur. Wir entwickeln gemeinsam die Grundlage für ein individuelles Trainings- und Ernährungsprogramm. Es gibt spannende Einblicke in die Funktionsweise des Stoffwechsels, dauerhaft schlank zu werden - und zu bleiben. Dies Wissen ist die Basis, langfristig von innen heraus fit, gesund und leistungsfähig zu sein. Einfache, alltagstaugliche und effektive Bewegungseinheiten werden dem Fitness-Level angepasst.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22261	18.01.–22.01.2027	Bremerhaven	Andree Krakow	
22262	19.04.–23.04.2027	Online-Bildungszeit	Andree Krakow	
22261	26.07.–30.07.2027	Bremerhaven	Andree Krakow	

Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?

Was bedeutet „gesund“? Wieso bin ich verspannt? Wie viel Wasser braucht mein Körper? Nach dieser Bildungszeit kannst du diese Fragen beantworten. Du lernst Inhalte zu Ernährung, Mikronährstoffen und Flüssigkeitshaushalt. Wir üben Faszientraining, sanfte Bewegungen, Gelenkendstellungen, Atemübungen und Meditation. Entspannung und Achtsamkeit helfen dir, deine Balance zwischen Stress und Erholung zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke.

VA-Nr.: 22362	Zeitraum: 15.03.–19.03.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Wolf	QR-Code: 
22363	10.05.–14.05.2027	Bremerhaven	Stella Wolf	
22361	23.08.–27.08.2027	Bremerhaven	Stella Wolf	
22362	11.10.–15.10.2027	Bremerhaven	Stella Wolf	

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Perfektionismus kann antreiben, aber auch belasten. In dieser Woche lernen Sie, ungesunden Perfektionismus bewusster wahrzunehmen, hindernde Glaubenssätze zu hinterfragen und realistische Ziele zu setzen. Mit praktischen Entspannungstechniken und alltagstauglichen Strategien entwickeln Sie Ihren persönlichen Fahrplan für mehr Gelassenheit und innere Balance.

VA-Nr.: 22041	Zeitraum: 08.02.–12.02.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	---

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.

VA-Nr.: 22671	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bremerhaven KRAV MAGA COMPANY	Dozent:in: Eugen Dmitriev c/o KRAV MAGA COMPANY	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--	--	---

Achtsamkeit
Proaktiv wohlthuende Ruhe erleben

Vielen Menschen fällt es zunehmend schwerer, abzuschalten. Achtsamkeit ist eine der wirkungsvollsten Methoden, aus Stress und Anspannung in einen Zustand wohlthuender 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.: 22291	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Andree Krakow	QR-Code: 
22291	13.09.–17.09.2027	Bremerhaven	Andree Krakow	

Starker Rücken durch Hatha-Yoga

Unser Rücken muss im stressigen Alltag viel aushalten: langes Sitzen, Überlastungen, Stress und schweres Heben belasten Rücken und Schulter-Nackenbereich. In dieser Bildungszeit lernen wir Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung dieser Bereiche kennen. Entspannungstechniken helfen, Verspannungen zu lösen. Sie erhalten praktische Tipps, um Übungen in den Alltag zu integrieren und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

VA-Nr.: 22461	Zeitraum: 01.03.–05.03.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Nadine Petersen	QR-Code: 
22461	25.10.–29.10.2027	Bremerhaven	Nadine Petersen	

Fit für Alltag und Beruf

Rundum fit: Gesundheit bedeutet Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Eine starke Muskulatur trägt den Körper schmerzfrei durchs Leben. Lernen Sie leicht umsetzbare Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen und integrieren Sie diese in den Alltag. Beweglichkeit von Muskeln, Faszien und Gelenken ist ebenfalls zentral. Mobility-Übungen verbessern die Beweglichkeit, und Sie lernen, auf Körpersignale zu achten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Schreibutensilien.

VA-Nr.: 22281	Zeitraum: 05.04.–09.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22281	05.07.–09.07.2027	Bremerhaven	Fred Ludwig	

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: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Anna Marton-Sachs	QR-Code: 
22451	09.08.–13.08.2027	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22452	30.08.–03.09.2027	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	

Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation

In dieser Bildungszeit lernen Sie fließende und stärkende Yoga-Bewegungen, die für Beruf und Alltag geeignet sind. Yoga fördert Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Stressbewältigung und eine gute Work-Life-Balance. Es gibt praktische Einführungen in Meditation und Atemtechniken. Ein Übungsprogramm stärkt Schulter, Nacken und Rücken, baut Verspannungen ab, und Yin Yoga dehnt Faszien passiv. Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken.

VA-Nr.: 22691	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22691	08.11.–12.11.2027	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.: 22301	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Kathleen Barberio	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------	---

Gesund im Alltag und Beruf – wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?

Was bedeutet „gesund“? Wieso bin ich verspannt? Wie viel Wasser braucht mein Körper? Nach dieser Bildungszeit kannst du diese Fragen beantworten. Du lernst Inhalte zu Ernährung, Mikronährstoffen und Flüssigkeitshaushalt. Wir üben Faszientraining, sanfte Bewegungen, Gelenkendstellungen, Atemübungen und Meditation. Entspannung und Achtsamkeit helfen dir, deine Balance zwischen Stress und Erholung zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke.

VA-Nr.: 22363	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Wolf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------	---

Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl

Unser Denken beeinflusst unseren Körper, unser Handeln spiegelt unsere Lebenseinstellung wider. Diese Bildungszeit lädt dazu ein, die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Lebensgefühl zu erkunden. Praktische Übungen umfassen Tipps zur Ernährung, Meditationen und Bewegung an der frischen Luft. Körperliche Aktivitäten stärken das Immunsystem, während Geist und Seele durch entspannende Übungen zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Wolldecke, warme Socken.

VA-Nr.: 22621	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Annette Halbeck-Baesler, Andree Krakow	QR-Code: 
22621	02.08.–06.08.2027	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22622	27.09.–01.10.2027	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22623	01.11.–05.11.2027	Bremerhaven	Annette Halbeck-Baesler, Andree Krakow	

Atmen, Bewegen, Entspannen

In der Bildungszeit „Atmen, Bewegen, Entspannen“ lernen Sie Techniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga, Dehnungsübungen und Faszien-Training stärken den Körper, machen ihn flexibler und lösen Verspannungen. Pranayama vertieft die Atmung und beruhigt den Geist. Entspannungstechniken wie Meditation, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Es geht darum, den Körper zu spüren und die eigene Mitte zu finden.

VA-Nr.: 22661	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22661	04.10.–08.10.2027	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf

Im Fokus der Bildungszeit steht ganzheitliche Entspannung durch Yoga, Atemtechniken und Muskelentspannung. Ziel ist die Kombination aus innerer Stärke, mentaler Ausgeglichenheit und körperlicher Fitness. Einheiten aus Hatha- und Yin Yoga sowie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson werden vermittelt. Für die Fitness gibt es ein Rückenprogramm mit Übungen für Arbeit und Freizeit. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

VA-Nr.: 22111	Zeitraum: 14.06.–18.06.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Manuela Kühne	QR-Code: 
22111	06.12.–10.12.2027	Bremerhaven	Manuela Kühne	

Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga. Für Wieder-Einsteiger

Diese Bildungszeit bietet die Chance, (wieder) ins Yoga einzusteigen. Yoga stärkt Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, kurbelt den Stoffwechsel an, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und unterstützt den Halte- und Bewegungsapparat. Neben Körperübungen lernen Sie Entspannungstechniken kennen und erhalten Tipps, um das Erlernte in den Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: Handtuch, Wolldecke, warme Socken.

VA-Nr.: 22641	Zeitraum: 12.07.–16.07.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Nadine Petersen	QR-Code: 
22641	25.01.–29.01.2027	Bremerhaven	Stella Wolf	

Faszientraining und Yoga

Verklebte Faszien sind oft Ursache von Schmerzen. Im Mittelpunkt dieser Bildungswoche stehen Faszien-Training und Schmerzlinderung. Neben Rollentraining werden Aktivierungsübungen für bessere Bewegungsqualität und weniger Verspannungen vorgestellt. Ergänzt wird das Programm durch wippende Bewegungsmuster, federndes Stretching und Yoga für Körper, Geist und Seele. Tipps zur Haltung sowie Entspannungstechniken runden das Programm ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

VA-Nr.: 22251	Zeitraum: 19.07.–23.07.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22252	13.12.–17.12.2027	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Fit und aktiv: Starker Rücken

Rückenschmerzen zählen mit zu den häufigsten Beschwerden in unserem Alltag. In dieser Bildungszeit lernen sie effektive und alltagsnahe Übungen kennen um Ihre Rückengesundheit aktiv zu fördern. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Faszien, stehen Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, und Entspannung für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und einen körperbewussten Alltag im Mittelpunkt. Nach dem Seminar verfügen Sie über ein gutes Verständnis für rückengerechtes Verhalten und ein umfangreiches Übungsrepertoire. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden individuell angepasst.

VA-Nr.: 22471	Zeitraum: 06.09.–10.09.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Andree Krakow	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---

Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag

Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge - in dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch Entspannungstechniken, Zeitmanagement, positive Psychologie und gesunde Routinen mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen. Mit praktischen Übungen und Reflexionen.

VA-Nr.: 22071	Zeitraum: 22.11.–26.11.2027	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	---



Bildungszeiten in Bremen



Bremer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit.* Das Gleiche gilt für alle auswärtigen Arbeitnehmer:innen, die im Land Bremen ihren Arbeitgeber haben. Das Gesetz gewährt einen Anspruch von insgesamt 10 Tagen in zwei Jahren. Für Arbeitnehmer:innen wird vom Arbeitgeber das normale Arbeitsentgelt weitergezahlt. Bildungszeit dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 2 Abs. 2 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. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, dem:der Arbeitnehmer:in 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 mit Ihrem Arbeitgeber Probleme geben, können Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer wenden (Telefon 0421 · 36301 -29).

*) Nach diesem Gesetz haben Beamte und Richter keinen Anspruch. Teilnehmen können sie aber auch, da es entsprechende Gleichstellungsregelungen gibt. Unsere Bildungszeiten in Bad Zwischenahn sind in der Regel auch in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt.

Berufliche Qualifikation

Berufliche Weiterbildung ist ein wichtiger Schlüssel für den beruflichen Erfolg und die persönliche Entwicklung. Unsere praxisnahen Präsenzkurse bieten nicht nur fachliches Wissen, sondern auch den direkten Austausch mit erfahrenen Dozentinnen und Dozenten sowie anderen Teilnehmenden. Eine individuelle und kompetente Beratung unterstützt Sie dabei, die passende Weiterbildung für Ihre Ziele und Ihren Karriereweg zu finden.

Unser vielfältiges Angebot reicht von Aufstiegsfortbildungen über Soft-Skill-Trainings bis hin zu Führungskräfte-Seminaren. Dabei decken wir zahlreiche Fachbereiche ab, darunter Gesundheit und Pflege, kaufmännische Qualifizierungen, Industrie und Logistik, Immobilienwirtschaft sowie digitale Themen und IT. Auch maßgeschneiderte Firmenschulungen gehören zu unserem Portfolio. Für viele Weiterbildungen stehen attraktive Fördermöglichkeiten zur Verfügung. Wir informieren Sie gerne über passende Förderprogramme und unterstützen Sie bei der Auswahl der richtigen Finanzierung.

Entdecken Sie neue Perspektiven, erweitern Sie Ihre Kompetenzen und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft aktiv mit unserem breiten Weiterbildungsangebot.

- 03 Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt
- 04 Wirtschaft und Management
- 05 Aufstiegsfortbildungen
- 06 Gesundheit und Soziales
- 07 Fortbildungen für Lehrende
- 08 Angebote für Arbeitssuchende und Umschulungen

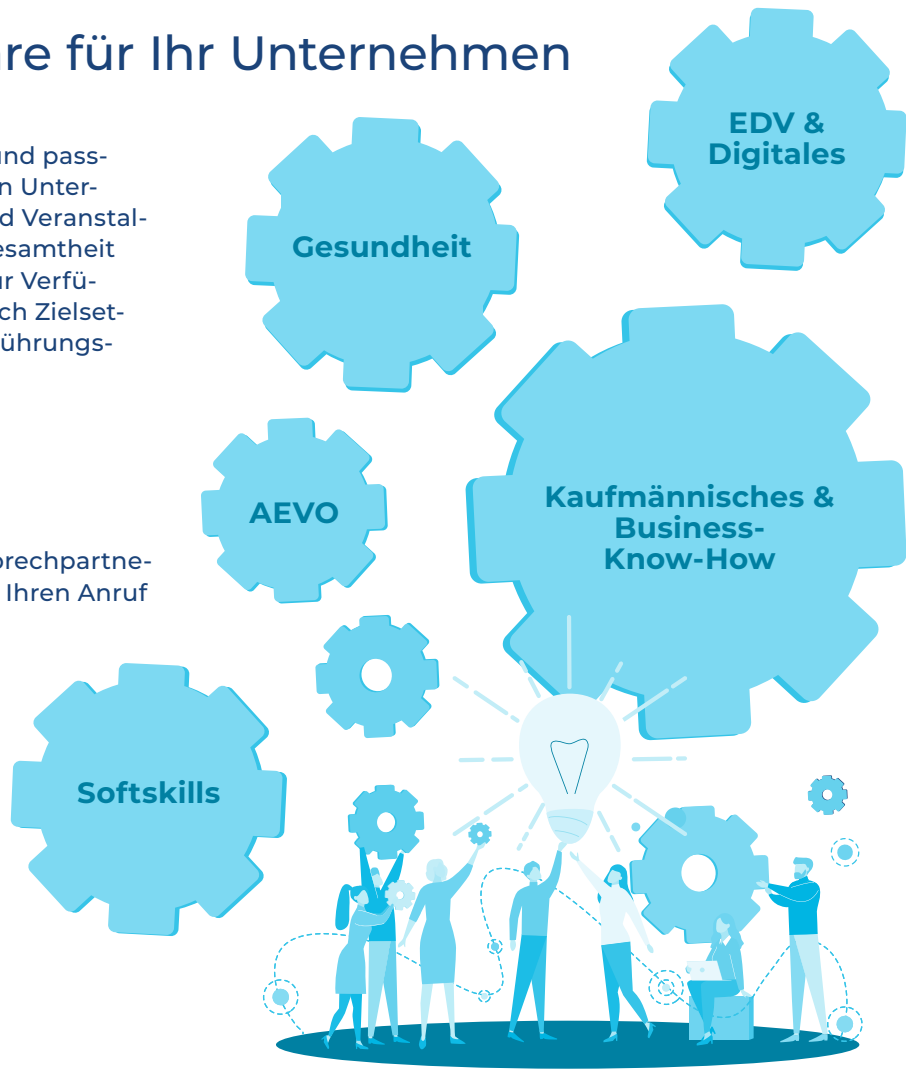
FIRMENSCHULUNGEN

Optimierte Seminare für Ihr Unternehmen

Die wisoak bietet individuelle und passgenaue, auf die speziellen Bedarfe von Unternehmen zugeschnittene Trainings und Veranstaltungen an. Dabei stehen Ihnen die Gesamtheit unserer Themen und Dozent:innen zur Verfügung. Die Seminare richten sich je nach Zielsetzung an Auszubildende, Fachkräfte, Führungskräfte und Unternehmensleitungen.

Sie hätten gerne ein Angebot für eine Firmenschulung?

Bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartnerin Wera Seedorff. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre EMail.



ARBEIT-VON-MORGEN-GESETZ Qualifizierungs-Chancen-Gesetz

Mit seiner Aktualisierung vom 01.04.2024 zielt das Gesetz darauf ab, die berufliche Weiterbildung und Ausbildungsförderung in Deutschland zu verbessern, um die Beschäftigungsfähigkeit der Menschen im Strukturwandel zu sichern.

Nähere Informationen über Angebote der wisoak im Rahmen des Arbeit-von-morgen-Gesetzes erhalten Sie bei unserer Mitarbeiterin Wera Seedorff.



BREMEN
Wera Seedorff
Tel. 0421 · 44 99 -890
w.seedorff@wisoak.de

Hier sind die wichtigsten Punkte:

- **Förderung der Weiterbildung:** Das Gesetz erhöht die Zuschüsse für Weiterbildungskosten und Arbeitsentgelt während der Weiterbildung. Besonders kleine und mittlere Unternehmen sowie ältere und schwerbehinderte Mitarbeiter profitieren von höheren Zuschüssen.
- **Unterstützung bei Qualifizierungsbedarf:** Unternehmen erhalten zusätzliche Förderungen, wenn ein signifikanter Teil der Belegschaft Weiterbildungsbedarf hat.
- **Lebenslanges Lernen:** Das Gesetz betont die Bedeutung des lebenslangen Lernens und der kontinuierlichen Weiterbildung und fördert diese, um den Anforderungen der Digitalisierung und des demografischen Wandels gerecht zu werden.

FIRMENSCHULUNGEN

Beispielkurse

Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagen für Beruf und Alltag
Umgang mit schwierigen Menschen (Konflikttraining)
Zeitmanagement und Selbstorganisation
Erfolgreiche Kommunikation am Arbeitsplatz und im Vertrieb
Mitarbeiterbindung und internes Employer-Branding
Teamentwicklung – Gemeinsam zum Erfolg
Mindset-Change
Leadership in der digitalen Transformation
Gute Kommunikation im Team
Microsoft Office 365 kompakt – Word - Excel - Outlook für den Berufsalltag
SharePoint – Grundlagenschulung
Künstliche Intelligenz
Microsoft Office 365-Apps, Outlook New, Loop, Copilot, ChatGPT
AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung
Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte / Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung
Fortbildungstage für Praxisanleiter:innen in der Pflege
Erweiterte Buchführung

03 Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt

Unsere
Veranstaltungen
sind auch als
Firmenseminar
buchbar.

Die moderne Arbeitswelt unterliegt einem starken Wandel. Vor allem die digitale Transformation erfasst immer mehr Bereiche und verändert laufend den Berufsalltag. Die Bildungsangebote in diesem Kapitel vermitteln Ihnen sowohl aktuelle digitale Kenntnisse wie auch die für die Wandlungsprozesse so wichtigen persönlichen und sozialen Kompetenzen. Hinzu kommen neue Kurse zu Nachhaltigkeit im Betrieb.



ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Tel. 0471 · 59 -527
t.malkmus@wisoak.de



BREMEN
Miguel Ensafi
Tel. 0421 44 99 -937
m.ensafi@wisoak.de



BREMERHAVEN
Diana Uehrke
Tel. 0471 · 59 -528
d.uehrke@wisoak.de



BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 44 99 -628
l.weick@wisoak.de



BREMEN
Sophie Wülfert
Tel. 0421 · 44 99 -799
s.wuelfert@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



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



ZERTIFIKATSLEHRGANG

Elektrotechnisch unterwiesene Person (EuP)

In unserem zwei-tägigen Kurs erhalten Sie die theoretischen elektrotechnischen Grundkenntnisse, um als elektrotechnisch unterwiesene Person (EuP) tätig zu werden. Sie lernen, welche Gefahren im Umgang mit elektrischem Strom zu beachten sind und wie Sie entsprechend notwendige Schutzmaßnahmen anwenden können. Sie erfahren, welche Aufgaben Sie unter der Leitung und Aufsicht einer Elektrofachkraft übernehmen können und wie Sie die Aufgaben als EuP sicher und fachgerecht umsetzen können. Die theoretischen Grundkenntnisse werden hierbei durch einen Praxis-Anteil sinnvoll ergänzt.

Inhalte

- Rechtliche Grundlagen (u.a. VDE 105-100, DGUV Vorschrift 3)
- Verantwortlichkeiten und Tätigkeitsgebiete
- Grundlagen der Elektrotechnik
- Gefahren des elektrischen Stroms
- Schutzmaßnahmen
- Sicherheitsregeln
- Erste Hilfe bei Stromunfällen
- Betrieb von elektrischen Anlagen
- Prüfen und Reparieren in der Elektrotechnik

Ort

- Technikerschule Bremen, Schongauer Str. 2, 28219 Bremen, Raum 2105

VA-Nr.: 41950	Zeitraum: 04.12.2026–11.12.2026	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 590,-/531,-*	QR-Code:
41950	Terminierung für 2027 steht noch aus - gern informieren wir Sie immer aktuell.	Bremen-Hastedt	€ 590,-/531,-*	

AI Officer

In Kooperation mit der DSN Akademie

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt nachhaltig. In dieser Bildungszeit erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse über die Grundlagen der KI, ihre Einsatzmöglichkeiten sowie die rechtlichen und ethischen Rahmenbedingungen. Neben der praktischen Anwendung von KI-Tools für Text-, Bild-, Video- und Audioerstellung stehen Themen wie die KI-Verordnung, Datenschutz, Urheberrecht, Informationssicherheit und Compliance im Mittelpunkt. Darüber hinaus wird vermittelt, wie der KI-Einsatz in Organisationen sicher, verantwortungsvoll und praxisorientiert gestaltet werden kann. Die Bildungszeit bereitet gezielt auf die abschließende Prüfung zum AI Officer vor.

VA-Nr.: 69970	Zeitraum: 25.01.–29.01.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: € 3.490,-/3.139,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Auch als
Bildungszeit
buchbar

DATENSCHUTZ

Datenschutzbeauftragte/r
In Kooperation mit der DSN-Akademie

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Datenschutz ist heute ein zentraler Bestandteil des beruflichen Alltags. In dieser Bildungszeit erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse zu den rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes, den Aufgaben von Datenschutzbeauftragten sowie zum datenschutzkonformen Umgang mit Beschäftigten- und Kundendaten. Darüber hinaus werden technische und organisatorische Maßnahmen, Datenschutzmanagement sowie aktuelle Herausforderungen wie Social Media, Videoüberwachung und Cybersicherheit praxisnah behandelt. Die Bildungszeit bereitet zudem gezielt auf die abschließende Prüfung vor.

VA-Nr.: 68990	Zeitraum: 08.02.–12.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: € 3490,-/ 3139,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

SOFTWARE & MEHR

Java Script Grundlagen

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Sie wollen lernen, Webseiten zu programmieren? In dieser Veranstaltung lernen sie die Grundlagen von JavaScript und auch deren Basis, HTML und CSS kennen. Sie erwerben das notwendige Wissen, um mit den Basiselementen der Sprache sicher umgehen zu können. Übungsaufgaben für jeden Lernabschnitt unterstützen sie beim Erreichen des Lernerfolgs.

VA-Nr.: 69900	Zeitraum: 11.01.–15.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69900	20.09.–24.09.2027	Bremen-Hastedt	€ 349,-/314,-*	

Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren mit Python

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Neugierig aufs Programmieren, aber kein ganzer Workshop? Im kostenfreien Schnupperkurs „Programmieren in Python“ bekommen Sie einen ersten Einblick in eine der bekanntesten Programmiersprachen - ideal für alle ohne Vorkenntnisse oder mit früheren, vagen Erfahrungen.

VA-Nr.: 69910	Zeitraum: 01.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: kostenlos	QR-Code: 
69911	12.04.2027	Bremen-Hastedt	kostenlos	
69910	06.09.2027	Bremen-Hastedt	kostenlos	
69911	08.11.2027	Bremen-Hastedt	kostenlos	

Programmieren mit C und C++ – Grundlagen und Praxis

Auch als
Bildungszeit
buchbar

C und C++ gehören zu den wichtigsten Programmiersprachen in der Softwareentwicklung - leistungsstark, vielseitig und in vielen Branchen unverzichtbar. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von C und C++ kennen und entwickeln Schritt für Schritt eigene Programme. Themen wie Datentypen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objektorientierung und Speicherverwaltung werden verständlich erklärt und direkt in Übungen angewendet.

VA-Nr.: 69940	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69940	04.10.–08.10.2027	Bremen-Hastedt	€ 320,-/288,-*	

Grundlagen der Programmierung mit Python
Einführung in das Programmieren mit Python

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Entdecken Sie die Welt der Programmierung mit Python - klar, vielseitig und ideal für Einsteiger! Im Kurs lernen Sie praxisnah die Grundlagen wie Variablen, Schleifen und Funktionen kennen und entwickeln eigene Programme - der perfekte Start in Web, Datenanalyse oder Automatisierung.

VA-Nr.: 69760	Zeitraum: 08.03.–12.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69760	11.10.–15.10.2027	Bremen-Hastedt	€ 349,-/314,-*	

Kreatives Grafikdesign mit Canva

Sie möchten ansprechende Grafiken erstellen, haben aber wenig oder keine Vorkenntnisse im Design? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Canva professionelle und kreative Designs gestalten - ganz ohne teure Software oder umfangreiche Vorerfahrung.

In praxisnahen Einheiten erhalten Sie eine fundierte Einführung in die wichtigsten Funktionen von Canva. Sie erfahren, wie Sie Layouts gestalten, Farben und Schriften gezielt einsetzen und Ihre eigenen Ideen visuell umsetzen. Ob Social-Media-Posts, Präsentationen oder Flyer - nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eigenständig überzeugende Designs zu erstellen.

Starten Sie jetzt kreativ durch und entdecken Sie, wie einfach Grafikdesign sein kann!

VA-Nr.: 69860	Zeitraum: 06.04. + 14.04.2027	Standort: Online	Preis: € 80,-/ 72,-*	QR-Code: 
69860	03.11.–10.11.2027	Online	€ 80,-/ 72,-*	

Programmieren mit Excl VBA

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Visual Basic for Applications (VBA) wiederkehrende Aufgaben in Excel automatisieren, eigene Makros schreiben und benutzerdefinierte Funktionen erstellen. Vorkenntnisse in Excel sind erforderlich, Programmiererfahrung ist nicht notwendig. Ob für Berichte, Auswertungen oder Routinen: Mit VBA holen Sie das Maximum aus Excel heraus und sparen wertvolle Zeit im Arbeitsalltag. Der Kurs richtet sich an alle, die Excel bereits nutzen und Lust haben, tiefer einzusteigen - praxisnah, leicht verständlich und direkt anwendbar.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69920	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69920	29.11.–03.12.2027	Bremen-Hastedt	€ 349,-/314,-*	

Programmieren mit Python und Raspberry Pi

Dieser Aufbaukurs vertieft Ihre Python-Kenntnisse: Sie arbeiten mit Datentypen, Klassen, Fehlerbehandlung, GUI (Tkinter) und programmieren praxisnah auf dem Raspberry Pi - inkl. Sensor- und Aktorensteuerung. Hardware (cirka Euro 86,-) nach Startgarantie – Infos folgen per E-Mail. Dieser Aufbaukurs vertieft Ihre Python-Kenntnisse: Sie arbeiten mit Datentypen, Klassen, Fehlerbehandlung, GUI (Tkinter) und programmieren praxisnah auf dem Raspberry Pi – inkl. Sensor- und Aktorensteuerung. Hardware (cirka Euro 86,-) nach Startgarantie – Infos folgen per E-Mail.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69870	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69870	22.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 349,-/314,-*	

(Agiles) Projektmanagement

Erfolgreiches Projektmanagement ist heute mehr als die Anwendung einer einzelnen Methode. Während klassische Ansätze durch klare Strukturen und Planbarkeit überzeugen, bieten agile Methoden die nötige Flexibilität für dynamische und komplexe Anforderungen.

In dieser Bildungszeit lernen Sie sowohl die Grundlagen des klassischen Projektmanagements als auch zentrale Prinzipien agiler Arbeitsweisen kennen. Sie erfahren, wann welcher Ansatz sinnvoll ist und wie sich beide Methoden gewinnbringend kombinieren lassen.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69930	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 400,-/360,-*	QR-Code: 
---------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------	--

Kreatives Grafikdesign mit Adobe Photoshop

Sie möchten ansprechende Grafiken erstellen, haben aber wenig oder keine Vorkenntnisse im Design? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Adobe Photoshop professionelle und kreative Designs gestalten. In praxisnahen Einheiten erhalten Sie eine fundierte Einführung in die wichtigsten Funktionen von Adobe Photoshop. Sie erfahren, wie Sie Layouts gestalten, Farben und Bilder gezielt bearbeiten und Ihre eigenen Ideen visuell umsetzen. Ob Bildbearbeitung, Social-Media-Grafiken oder einfache Designprojekte - nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eigenständig überzeugende Ergebnisse zu erstellen.

Starten Sie jetzt kreativ durch und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten moderner Bildbearbeitung!

VA-Nr.: 69980	Zeitraum: 31.05.–04.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code: 
69980	15.11.–19.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 349,-/314,-*	

Online-Marketing kompakt: In 5 Tagen zur digitalen Marketingstrategie

Digitales Marketing verstehen und gezielt anwenden: In diesem fünftägigen Online-Kurs erhalten Sie einen strukturierten Einstieg in die wichtigsten Disziplinen des Online-Marketings – von Strategie über Social Media und Website bis hin zu SEO und E-Commerce. Die Weiterbildung findet vollständig online statt und ist so konzipiert, dass jeder Kurstag einen eigenen thematischen Fokus hat. So bauen Sie Schritt für Schritt ein ganzheitliches Verständnis für digitales Marketing auf und übertragen das Gelernte direkt auf Ihren beruflichen Kontext.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41980	Zeitraum: 26.04.–30.04.2027	Standort: Online	Preis: € 477,-/430,-*	QR-Code: 
41980	11.10.–15.10.2027	Online	€ 477,-/430,-*	

KI effektiv nutzen: Erfolgreiches Prompting für den Arbeitsalltag

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt grundlegend. Anwendungen wie Chatbots und generative KI-Tools bieten neue Möglichkeiten, Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten vorausgesetzt, sie werden gezielt und kompetent eingesetzt. Eine zentrale Fähigkeit dabei ist das sogenannte „Prompting“, also die präzise Formulierung von Anfragen an KI-Systeme. In diesem Tageskurs lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit KI-gestützten Anwendungen kennen und entwickeln ein Verständnis dafür, wie Sie durch gezielte Eingaben (Prompts) bessere und verlässlichere Ergebnisse erzielen. Sie erfahren, wie KI-Tools im beruflichen Kontext sinnvoll eingesetzt werden können, etwa für Recherche, Textarbeit, Ideenentwicklung oder Strukturierung von Aufgaben.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69960	Zeitraum: 07.06.2027	Standort: Online	Preis: € 117,-/105,-*	QR-Code: 
69960	06.12.2027	Online	€ 117,-/105,-*	

Aufbaukurs Programmieren mit Python

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Python-Grundkenntnissen, die ihr Können erweitern möchten. Sie lernen fortgeschrittene Konzepte, entwickeln komplexere Programme und lösen typische Probleme - ideal zur Vorbereitung auf moderne Softwareentwicklung und Datenanalyse.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69990	Zeitraum: 21.06.–25.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 349,-/314,-*	QR-Code:
---------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------	----------

Raspberry Pi: Programmieren und Tüfteln mit Python

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Python-Kenntnissen, die Hardware wie Sensoren und Aktoren per Raspberry Pi steuern wollen. Mit Tkinter bauen Sie GUIs und programmieren u.a. Klopfsensor, Kamera, Lichtschranke. Hardware (circa Euro 87,-) muss nach Kurszusage selbst beschafft werden - Infos per E-Mail.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41920	Zeitraum: 23.08.–26.08.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 280,-/252,-*	QR-Code:
---------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------	----------

Change Management für den Berufsalltag

Veränderungen gehören heute zum Arbeitsalltag: Digitalisierung, neue Arbeitsformen und sich wandelnde Anforderungen stellen Organisationen und Beschäftigte vor immer neue Herausforderungen. Erfolgreiches Change Management hilft dabei, Veränderungsprozesse strukturiert zu gestalten und Mitarbeitende aktiv einzubeziehen. In dieser Bildungszeit lernen Sie die Grundlagen des Change Managements kennen und entwickeln ein Verständnis dafür, wie Veränderungsprozesse initiiert, gesteuert und nachhaltig verankert werden können. Dabei stehen sowohl organisatorische als auch menschliche Faktoren im Mittelpunkt.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 69950	Zeitraum: 27.09.–01.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 400,-/360,-*	QR-Code:
---------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------	----------



EDV-ANWENDUNGEN

Microsoft Office 365 kompakt / Word, Excel und Outlook für den Berufsalltag

Die meistgenutzten Programme des MS-Office-Paketes sind Word, Excel und Outlook. In der Regel werden sie einzeln angewandt und daher nicht der volle Einsatzumfang des Paketes genutzt. Der Lehrgang vermittelt neben den Grundlagen auch das Zusammenwirken der Programme an Beispielen. Inkl. Herdt-Skript

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 57000	Zeitraum: 22.02.–26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 499,-/449,-*	QR-Code:
52100	24.05.–28.05.2027	Bremerhaven	€ 499,-/449,-*	

Microsoft Office 365 kompakt / Word für den Berufsalltag

Dieser Kompaktkurs vermittelt Ihnen den Aufbau und die Funktionsweise von Word. Perfekt für Berufstätige, die effizient und sicher mit Word arbeiten möchten. Inkl. Herdt-Skript.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 57001	Zeitraum: 22.02.–23.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code:
52110	26.05.–27.05.2027	Bremerhaven	€ 299,-/269,-*	

Microsoft Office 365 kompakt / Excel für den Berufsalltag

Dieser Kompaktkurs vermittelt einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise der Tabellenkalkulation mit Excel. Perfekt für Berufstätige, die effizient und sicher mit Excel arbeiten möchten. Inkl. Herdt-Skript

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 57002	Zeitraum: 24.02.–25.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code:
52120	24.05.–25.05.2027	Bremerhaven	€ 299,-/269,-*	

Microsoft Office 365 kompakt / Outlook für den Berufsalltag

Dieser Tageskurs vermittelt einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise von Outlook. Er beschränkt sich auf die wichtigsten für den Büroalltag notwendigen Anwendungsbereiche. Perfekt für Berufstätige, die effizient und sicher mit Outlook arbeiten möchten. Inkl. Herdt-Skript

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 57003	Zeitraum: 26.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 179,-/160,-*	QR-Code:
52130	28.05.2027	Bremerhaven	€ 179,-/160,-*	

Teams / Grundlagenschulung

In diesem Seminar erhalten Sie eine praktische Einführung in Microsoft Teams. Ziel ist es, die wichtigsten Funktionen kennenzulernen und im Berufsalltag sicher anzuwenden. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie effektiv kommunizieren, Dateien teilen, Besprechungen planen und die zentralen Tools von Teams nutzen.

VA-Nr.: 69730	Zeitraum: 29.04.2027	Standort: Online	Preis: € 179,-/160,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

SharePoint / Grundlagenschulung

Entdecken Sie, wie Microsoft SharePoint Ihren Arbeitsalltag revolutionieren kann! Dieses Seminar vermittelt Ihnen die wichtigsten Features und zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten profitieren. Sie lernen, wie Sie moderne SharePoint-Websites gestalten, Dokumentenbibliotheken optimal nutzen und Listen effizient verwalten, alles, was Sie für eine erfolgreiche Zusammenarbeit benötigen.

VA-Nr.: 69731	Zeitraum: 09.09.2027	Standort: Online	Preis: € 179,-/160,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

Excel für den Berufsalltag
Teilzeitkurs

Dieser Kompaktkurs vermittelt einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise der Tabellenkalkulation mit Excel (Microsoft Office 365). Perfekt für Berufstätige, die effizient und sicher mit Excel arbeiten möchten. Inkl. Herdt-Skript

VA-Nr.: 57004	Zeitraum: 20.09.–22.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 249,-/224,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Auch als
Bildungszeit
buchbar



PERSÖNLICHE & SOZIALE KOMPETENZEN

Schreibfreude (wieder) finden!
Schreibkompetenz entwickeln, Kreativität fördern

"Wer reden kann, macht auf sich aufmerksam, wer schreiben kann, macht Karriere." Schreiben ist in vielen Berufen wichtig. Aber auch Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag viel schreiben (müssen), haben oft das Gefühl, es nicht oder nicht gut genug zu können. In dieser Situation kann kreatives Schreiben eine Möglichkeit sein, auf spielerische Weise die jeweilige Schreibkompetenz und Kreativität zu erweitern. Zunächst lernen Sie unterschiedliche Schreib Anregungen kennen und können ausprobieren, welche Texte Ihre Schreibfreude wecken. In einem zweiten Schritt suchen Sie sich ein jeweils für Sie individuell passendes kleines Schreibprojekt und realisieren es. Für diese Bildungszeit sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wenn Sie nur neugierig sind und kennenlernen möchten, was kreatives Schreiben bedeutet - Sie sind herzlich willkommen!

Preis:
Einzelzimmer: € 669,-/600,-
Doppelzimmer: € 619,-/560,-

Auch als
Bildungszeit
buchbar

VA-Nr.: 42600 Für Frauen	Zeitraum: 25.01.–29.01.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: Siehe Veranstaltungs- beschreibung	QR-Code: 
42602 Für Frauen	31.05.–04.06.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	
42601	19.04.–23.04.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	
42600	12.07.–16.07.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	
42603	09.08.–13.08.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	
42601	25.10.–29.10.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	
42602 Für Queers/ LGBTQ+	13.12.–17.12.2027	Bad Zwischenahn	Siehe Veranstaltungs- beschreibung	

Rhetorik – Frei sprechen

Freies Sprechen gelingt am besten im Miteinander - auch wenn nur eine Person spricht. Fällt es Ihnen im Beruf schwer, vor anderen zu sprechen? Verspüren Sie trotz Erfahrung Stress? Zweifeln Sie an Ihrer Wirkung oder daran, ob man Ihnen wirklich zuhört? Dann ist dieser Workshop ideal für Sie.

VA-Nr.: 29730	Zeitraum: 11.03.–12.03.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 419,-/375,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Bullet Journaling & Sketchnotes
Werkzeuge für Selbstmanagement und Resilienz im Berufsalltag

Der Kopf ist voll, das Postfach quillt über, die To-Do-Liste wächst – vielen wird dieses Szenario bekannt vorkommen. In dieser Bildungszeit lernen Sie zwei Werkzeuge kennen, die hier ansetzen und direkt in der Praxis anwendbar sind: die Bullet Journal Methode als System für Kopf, Zeit und Aufgaben - und Sketchnotes als visuelle Sprache zur inhaltlichen Unterstützung von Notizen uvm.

VA-Nr.: 41260	Zeitraum: 12.04.–16.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 499,-/449,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Meetings und Workshops leiten – auch ohne Profiausbildung
Kompakt-Seminar mit Impulsvorträgen, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeiten, einfachen Textübungen, kurzen Präsentationen und Feedback

In diesem Kompakt- Seminar werden erste Einblicke in die Moderation von Gruppen gegeben, damit Sie Meetings und Workshops souverän leiten und durchführen – auch ohne Profiausbildung. Das Seminar ist für diejenigen gedacht, die bisher keine Erfahrung mit Moderation machen konnten. Erlernen Sie wesentliche Grundlagen sowie praxistaugliche Instrumente, um solche Treffen zu planen und zu begleiten. So fühlen Sie sich besser gerüstet und viel sicherer, wenn Sie vor der Gruppe stehen, um sich durch den Termin zu führen.

VA-Nr.: 41190	Zeitraum: 19.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 299,-/270,-*	QR-Code:
------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

MHFA Ersthelfer (Mental Health First Aid) Kurse für psychische Gesundheit

Der Kurs vermittelt Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helfer:innenkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

VA-Nr.: 29781	Zeitraum: 13.05. + 20.05.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 300,-/270,-*	QR-Code:
29782	02.11. + 09.11.2027	Bremerhaven	€ 300,-/270,-*	

Körpersprache – Körperzeichen – Ausstrahlung

Wie wir stehen, gehen, schauen und uns bewegen, beeinflusst maßgeblich, wie wir auf andere wirken. In diesem zweitägigen Workshop entdecken die Teilnehmenden die Sprache des Körpers, lernen Körpersignale bewusst wahrzunehmen und ihre eigene Ausstrahlung authentisch zu stärken. Mit praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch gewinnen sie mehr Sicherheit im Auftreten und in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

VA-Nr.: 29731	Zeitraum: 17.06.–18.06.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 419,-/375,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

Innen stark – Außen wirksam
Sicher auftreten mit Körper und Stimme – ein Seminar für Frauen

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, sicher, authentisch und wirkungsvoll aufzutreten. Sie lernen, Körper und Stimme bewusst einzusetzen, innere Blockaden zu erkennen und abzubauen sowie eine stabile innere Haltung zu entwickeln. Mit einer Kombination aus Schauspieltraining, Coaching und Atem- und Präsenzarbeit stärken Sie Ihre Ausdruckskraft, gewinnen Klarheit und bleiben auch in herausfordernden Situationen souverän. Durch praxisnahe Übungen entsteht ein geschützter Raum, in dem Sie Neues ausprobieren, Ihre Wirkung verfeinern und selbstbewusst auftreten können. Präsenz stärken. Blockaden lösen. Bewusst kommunizieren.

VA-Nr.: 41270	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: Einzelzimmer: € 599,-/540,- Doppelzimmer: € 549,-/495,- € 499,-/449,-*	QR-Code:
41270	08.11.–12.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 499,-/449,-*	

Rhetorisch überzeugen mit Inhalt, Körper und Stimme
Für Frauen

Ziel dieses Seminars ist es, die individuellen Fähigkeiten zu fördern, um in verschiedenen Situationen frei und rhetorisch wirksam sprechen zu können. Dabei spielen Stimme und Körperpräsenz eine wichtige Rolle. Es werden Übungen aus der professionellen Theaterarbeit und Video-Feedback eingesetzt.

VA-Nr.: 41240	Zeitraum: 02.06.–03.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 419,-/375,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Wie verschaffe ich mir Respekt?
Für Frauen

Frauen kämpfen oft mit Status und Durchsetzung im männerdominierten Umfeld. Dieses Seminar vermittelt Strategien, um Respekt zu gewinnen, sich klar durchzusetzen und das berufliche Mindset erfolgreich zu verändern.

VA-Nr.: 43810	Zeitraum: 02.09.+03.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 419,-/375,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Qualitätsmanagement
Grundlagen des Qualitätsmanagements

Der Kurs Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001 vermittelt Ihnen die Grundlagen und praktischen Schritte zur Einführung eines wirksamen Qualitätsmanagement-Systems (QMS) gemäß DIN EN ISO 9001. Sie lernen den prozessorientierten Aufbau, Risikobewertung, Dokumentationsanforderungen sowie Methoden zur Messung, Analyse und kontinuierlichen Verbesserung kennen.

VA-Nr.: 47600	Zeitraum: 18.10.–19.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: auf Nachfrage	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

**Rhetorik
Für Frauen**

Dieses Seminar unterstützt Frauen dabei, ihre rhetorischen Fähigkeiten zu stärken und mit mehr Selbstvertrauen aufzutreten. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre Anliegen klar und überzeugend zu formulieren, ihre persönliche Wirkung bewusst einzusetzen und auch in anspruchsvollen Gesprächssituationen souverän zu kommunizieren.

VA-Nr.:
29735

Zeitraum:
21.10.–22.10.2027

Standort:
Bremerhaven

Preis:
€ 419,-/375,-*

QR-Code:

Auch als Bildungszeit buchbar

Schluss mit langen E-Mails: Einfaches Schreiben im Berufsalltag
Bring deine Aussage schnell, einfach und verständlich auf den Punkt

In diesem straffen Kompakt-Seminar werden wertvolle Tipps für eine effektive Kommunikation im Berufsalltag vermittelt. Damit gliedern Sie Ihre Botschaften klarer und finden beim Schreiben von Texten schneller die passenden Formulierungen. Vor Menschen treten Sie sicherer auf und treten prägnantere Kernaussagen – und dies, ohne Kommunikations-Profi sein zu müssen.

VA-Nr.:
41030

Zeitraum:
22.11.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 299,-/270,-*

QR-Code:

Auch als Bildungszeit buchbar

FÜHRUNGSTHEMEN

ANSPRECHPERSON

BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Tel. 0471 · 59 -527
t.malkmus@wisoak.de

BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 44 99 -628
l.weick@wisoak.de

Konfliktmanagement für Führungskräfte

In diesem Seminar lernen Führungskräfte, Konflikte als Chancen für Veränderung zu nutzen. Sie identifizieren Frühwarnsignale, schätzen Eskalationsgrade ein und reflektieren ihre Rolle als Architekt der Kommunikationskultur. Sie erarbeiten Interventionsmethoden und entwickeln einen persönlichen Leitfaden um in Ihrem Führungsalltag künftig gelassener und lösungsorientierter zu agieren.

VA-Nr.:
47820

Zeitraum:
09.02.–10.02.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 549,-/495,-*

QR-Code:

Bisher Kollege:in jetzt Vorgesetzte:r

Der Schritt aus dem Kollegenumfeld in eine Führungsrolle kann heikel sein. Wir erarbeiten mit Ihnen, wie Sie diesen schwierigen Rollenwechsel souverän meistern können. Teamsteuerung findet hierbei ebenso Raum, wie zum Beispiel auch ein respektvolles Miteinander.

VA-Nr.:
42210

Zeitraum:
25.02.–26.02.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 549,-/495,-*

QR-Code:

Auch als Bildungszeit buchbar

Führen mit emotionaler Intelligenz

Sie möchten mit emotionaler Intelligenz wirksam führen? In diesem Seminar lernen Sie, souverän mit Stress, Wut und Demotivation umzugehen, schwierige Mitarbeitende einzubinden und ein motivierendes Klima zu fördern - ohne sich selbst zu verlieren.

VA-Nr.:
26420

Zeitraum:
10.03.–11.03.2027

Standort:
Bremerhaven

Preis:
€ 549,-/495,-*

QR-Code:

41250

09.09.–10.09.2027

Bremen-Hastedt

€ 549,-/495,-*

Teams erfolgreich führen
Teamarbeit effektiv gestalten

Kleingruppenseminar – Teamarbeit gilt als Schweizermesser der Managementmethoden. Teams haben jedoch keinen Selbstzweck. Sie werden eingesetzt, um komplexe Aufgaben effektiv und effizient zu bewältigen. Gute Führungsarbeit ist hier besonders gefordert.

VA-Nr.:
41010

Zeitraum:
13.04.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 399,-/360,-*

QR-Code:

26390

25.11.2027

Bremerhaven

€ 399,-/360,-*

120 * Preis ohne KammerCard / Preis mit KammerCard – Infos zur KammerCard: HB: 0421 · 44 99 -5 und BHV: 0471 · 595 -0 oder www.wisoak.de

* Preis ohne KammerCard / Preis mit KammerCard – Infos zur KammerCard: HB: 0421 · 44 99 -5 und BHV: 0471 · 595 -0 oder www.wisoak.de 121

Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz

Führungskräfte stehen immer mehr in einer hohen zwischenmenschlichen Verantwortung. Für einen reibungslosen Arbeitsablauf müssen sie dafür sorgen, dass Mitarbeiter:innen engagiert bei der Sache sind. Aber wie können sie konflikthafte und demotivierende Situationen schnell erkennen, und wie können diese vermieden werden? Eine realistische Einschätzung des Verhaltens Ihres Gegenübers sowie ein Grundverständnis über die eigene Wirkung helfen Ihnen, flexibel und souverän auf unterschiedliche Situationen und Herausforderungen zu reagieren und diese besser und zufriedenstellend zu lösen. Dazu verhelpen Ihnen psychologische Kenntnisse.

VA-Nr.: 43820	Zeitraum: 22.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 549,-/495,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag

In diesem Kleingruppenseminar lernen Sie, in schwierigen Führungssituationen sicher und konstruktiv zu kommunizieren. Sie stärken Ihre Gesprächskompetenz und schaffen die Basis für nachhaltige Lösungen und zukunftsorientierte Ergebnisse im Umgang mit Mitarbeitenden.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 26400	Zeitraum: 09.06.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 399,-/360,-*	QR-Code: 
41300	01.09.2027	Bremen-Hastedt	€ 399,-/360,-*	

Mitarbeiterbindung und internes Employer-Branding

Der Mangel an Fachkräften erfordert Investitionen in Mitarbeiterbindung. Deshalb müssen Anreize geschaffen werden, um neue Mitarbeitende zu gewinnen und das Stammpersonal im Unternehmen zu halten. Auch wenn die Mitarbeiterbindung Kosten verursacht, bildet dieses Instrument eine Investition in eine erfolgreiche Zukunft. Gute Mitarbeiter:innen sind die treibende Kraft und der Schlüssel zum Erfolg. Das Seminar zeigt Führungskräften Wege, Mitarbeiter zu motivieren, neue Arbeitsweisen zu schaffen und die Identifikation mit dem Betrieb zu stärken.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 47090	Zeitraum: 30.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 366,-/330,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Change-Management im eigenen Verantwortungsbereich realisieren

Change-Management steht für Veränderung und allein dieser Begriff löst bei vielen Mitarbeitenden Ängste und Widerstände aus. Das bedeutet für Führungskräfte, dass Aufgaben, Abläufe, Verantwortlichkeiten, Qualifikationen, aber ebenso Kooperationen und Kommunikationsmuster überdacht und in veränderter Form erprobt werden müssen. Nur wenn die Mitarbeitenden „mitgenommen“ werden und ihnen das Ziel klar und verständlich ist, können sie ihren Teil zur Zielerreichung beitragen, weil sich durch die Transparenz die Akzeptanz aller Beteiligten erhöht.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 47110	Zeitraum: 22.09.–23.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 549,-/495,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

NACHHALTIGKEIT

Das Thema der Nachhaltigkeit unterliegt Schwankungen in der medialen wie auch mentalen Aufmerksamkeit. In den letzten Jahren wurden es von anderen Themen und Krisen überlagert. Doch der objektive Problem- und Anpassungsdruck steigt: Extremwetterereignisse nehmen zu, die Artenvielfalt etwa nimmt ab. Die wisoak bemüht sich, den objektiven Anforderungen durch angemessene Qualifizierungen Rechnung zu tragen und den Bereich der nachhaltigkeitsorientierten Weiterbildung beständig auszubauen. Unser Fokus dabei: strikte Praxisorientierung, abrechenbare Umsetzbarkeit, Einhaltung von gesetzlichen Vorgaben und Normen. Die meisten Bildungsangebote können auf Wunsch zugleich in den modular aufgebauten Lehrgang zur:m Nachhaltigkeitsmanager:in als Wahlmodul eingebracht werden, sind aber immer einzeln buchbar.

ANSPRECHPERSON



BREMEN
Miguel Ensafi
Tel. 0421 44 99 -937
m.ensafi@wisoak.de



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

Praxisorientierte Einführung in das Umwelt- und Energiemanagement

Die Energiewende meistern

Die Weiterbildung vermittelt praxisnahes Wissen zur Verbesserung von Energieeffizienz, Nachhaltigkeit und Energiemanagement im Unternehmen. Die Teilnehmenden lernen, Ressourcen nachhaltiger einzusetzen, Risiken zu reduzieren und interne Audits nach DIN EN ISO 14001 und DIN EN ISO 50001 erfolgreich durchzuführen. Zudem erhalten sie Informationen zu Fördermöglichkeiten in den Bereichen Umweltinnovation, Umweltschutz, Photovoltaik sowie Energie- und Ressourceneinsparung. Die Inhalte sind auch im privaten Umfeld anwendbar. Das Modul ist Teil des Lehrgangs „Nachhaltigkeitsmanager:in“, kann aber auch separat besucht werden.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41870	Zeitraum: 10.05.–14.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 990,-/890,-*	QR-Code: 
41870	01.11.–05.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 990,-/890,-*	

Praxisorientierte Einführung in das Nachhaltigkeitsmanagement

In Zeiten von Klimawandel und Ressourcenknappheit wird Nachhaltigkeitsmanagement für Unternehmen immer wichtiger. Der Kurs vermittelt praxisnah Grundlagen und Methoden, um nachhaltige Strategien erfolgreich umzusetzen.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41901	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 430,-/390,-*	QR-Code: 
------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

Praxisorientierte Einführung in Klimaanpassungsmaßnahmen

Der Klimawandel fordert gezielte Anpassungsstrategien in Kommunen und Unternehmen. Der Kurs „Klimaanpassungsmanager:in“ qualifiziert Sie praxisnah, um Risiken zu mindern und Strukturen resilient zu gestalten - für eine professionelle Bewältigung klimatischer Herausforderungen.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41900	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 595,-/535,-*	QR-Code: 
------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

wisoak ist die neue SolarSchule Bremen der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie (DGS)

Vor über 50 Jahren, 1975, wurde von Forschenden des Max-Planck-Institutes für Plasmaphysik die „Deutsche Gesellschaft für Sonnenenergie“ (DGS) als Sektion der International Society für Solar Energy gegründet. Der fast schon altherwürdige Begriff „Sonnenenergie“ deutet an, dass man sich damals auch technisch noch weit vor den heutigen Möglichkeiten von Photovoltaik oder modernen Formen von Solarthermie und Speichertechnologien befand. Hintergründe waren die Ölkrise von 1972 sowie das Erscheinen der ersten und richtungsweisenden Club-of-Rome-Studie „Die Grenzen des Wachstums“.

Neben allgemeiner Öffentlichkeitsarbeit besteht das Ziel der DGS darin, Wissen über die Einsatzmöglichkeiten von Solarenergie und erneuerbaren Energien zu verbreiten. Zu diesem Zweck gründeten sich nach und nach unter der Koordination des Bundesvorstandes die „DGS-SolarSchulen“. Sie bieten im Rahmen von DGS-vereinheitlichten Lehrplänen und mit ausgewählten Expert:innen als Dozierende kompakte Weiterbildungen. Teilnehmende erhalten nach Teilnahme an der Prüfung ein bundesweit anerkanntes DGS-Zertifikat.

Mit dem Jahr 2026 ist nun eine weitere DGS-SolarSchule entstanden. Mit Bremen ist es zugleich die nord-westlichste. Wir freuen uns, dass die DGS nach gründlicher Prüfung der Ansiedlung der SolarSchule bei der wisoak zugestimmt hat. Damit erweitert, konkretisiert und schärft die wisoak ihr Profil im Bereich der sozial-ökologischen Umgestaltung innerhalb der beruflichen Weiterbildung.

Der Clou – und zugleich die Besonderheit der Bremer SolarSchule: Die Angebote sind als Bildungszeit anerkannt. Eine Bildungsfreistellung ist also möglich.

Die DGS-SolarSchule Bremen der wisoak strebt an, nach Bedarf das Angebot an Kursen – bei uns immer zugleich Bildungszeiten – auszubauen.
Weitere Lehrgänge siehe www.dgs-solarschulen.de

Melden Sie sich gerne bei mir.
Auf Wunsch erläutere ich Ihnen das Programm – nicht nur - der DGS-SolarSchule Bremen auch per Videocall oder besuche Sie in Ihrem Unternehmen.

ANSPRECHPERSON



Dr. Thomas Gebel
Tel. 0421 · 44 99 -888
t.gebel@wisoak.de



DGS-Solarfachberater:in Photovoltaik

Mit dem Kurs DGS-Solar(fach)berater:in Photovoltaik (PV) sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, in einem herausfordernden Marktumfeld, PV-Anlagen erfolgreich zu vertreiben. Dafür werden zunächst die wesentlichen technischen und planerischen Grundlagen der Photovoltaik vermittelt. Den Schwerpunkt des Seminars bildet jedoch die Fragestellung wie PV-Anlagen heute, vor allem auf Ein- und Mehrfamilienhäusern, wirtschaftlich betrieben werden können. Folglich werden die verschiedenen Anlagen-, Betreiber- und Vertriebskonzepte vorgestellt und deren Vor- und Nachteile intensiv diskutiert. Auf diese Weise werden die Teilnehmer befähigt, Interessenten ein auf die jeweiligen Anforderungen optimal abgestimmtes Angebot zu unterbreiten. Der Abschluss zum Solar(fach)berater:in Photovoltaik wird nach einer schriftlichen Prüfung zertifiziert.

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Kooperation mit der DGS erfolgt die Anmeldung über folgenden Link:
www.dgs-solarschulen.de/

VA-Nr.: 41910	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 960,-/864,-*	QR-Code:
------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Elektrotechnisch unterwiesene Person

In dem zweitägigen Kurs erhalten Sie die theoretischen elektrotechnischen Grundkenntnisse, um als elektrotechnisch unterwiesene Person (EuP) tätig zu werden. Sie lernen, welche Gefahren im Umgang mit elektrischem Strom zu beachten sind und wie Sie entsprechend notwendige Schutzmaßnahmen anwenden können. Sie erfahren, welche Aufgaben Sie unter der Leitung und Aufsicht einer Elektrofachkraft übernehmen können und wie Sie die Aufgaben als EuP sicher und fachgerecht umsetzen können. Die theoretischen Grundkenntnisse werden hierbei durch einen Praxis-Anteil sinnvoll ergänzt.

Inhalte

- Rechtliche Grundlagen (u.a. VDE 105-100, DGUV Vorschrift 3)
- Verantwortlichkeiten und Tätigkeitsgebiete
- Grundlagen der Elektrotechnik
- Gefahren des elektrischen Stroms
- Schutzmaßnahmen & Sicherheitsregeln
- Erste Hilfe bei Stromunfällen
- Betrieb von elektrischen Anlagen & Prüfen und Reparieren in der Elektrotechnik

Zielgruppe: Personen ohne elektrotechnische Ausbildung, die unter Anleitung und Aufsicht einfache elektrotechnische Tätigkeiten ausführen oder in der Nähe von elektrischen Anlagen arbeiten sollen.

Veranstaltungsort: Technikerschule Bremen, Schongauer Str. 2, 28219 Bremen

Nutzen für Ihr Unternehmen

- Erhöhte Arbeitssicherheit
- Rechtskonforme Unterweisung gemäß DGUV Vorschriften
- Klar definierte Aufgabenbereiche für EuP-Mitarbeitende
- Schnelle Implementierung praktischer Schutzmaßnahmen im Arbeitsalltag

Abschluss: Teilnahmebescheinigung der wisoak

VA-Nr.: 41950	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 590,-/531,-*	QR-Code:
------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Praxisworkshop: DIN EN ISO 26000 und Nachhaltigkeitsberichterstattung

Nachhaltigkeit wird für Unternehmen immer relevanter. Im Workshop lernen Sie praxisnah, wie Sie ISO 26000 umsetzen, CSRD-Berichte vorbereiten und Nachhaltigkeit wirksam kommunizieren - mit Beispielen und Übungen für mehr Vertrauen und Zukunftssicherheit.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 41902	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 990,-/890,-*	QR-Code:
---------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------	----------

ENGLISCH

ANSPRECHPERSON

BREMEN

Sophie Wülfert

Tel. 0421 · 44 99 -799

s.wuelfert@wisoak.de

English Conversation

Für Fortgeschrittene

Improve your English in a relaxed, supportive, and enjoyable learning environment. This B1/B2 Conversation Bildungszeit is designed to build confidence and fluency through practical communication activities. Lessons include engaging video materials, interactive tasks, lively discussions, partner work, and small-group activities that encourage active participation and real-world language use.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 35770	Zeitraum: 01.02.–05.02.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: Einzelzimmer: € 599,-/540,-* Doppelzimmer: € 549,-/495,-*	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	---	----------

Brush-up and refresh your English!

Englisch für leicht Fortgeschrittene – Kleingruppe

Diese Bildungszeit ist für alle geeignet, die lange nicht genutztes Vokabular wieder aktivieren und Neues dazu lernen möchten. Vor allem werden Aussprache, gängige Redewendungen und Grammatik systematisch geübt. Zudem werden verschiedene Themen zur Wortschatzerweiterung eingebracht. Der Schwerpunkt dieser Woche liegt in der Anwendung der englischen Sprache, d.h. es wird viel miteinander gesprochen.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 35500	Zeitraum: 19.04.–23.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 199,-/180,-*	QR-Code:
35500	27.09.–01.10.2027	Bremen-Hastedt	€ 199,-/180,-*	

Etwas Englisch kann doch jede:r

Englisch für Anfänger:innen mit geringen Grundkenntnissen – Kleingruppe

Diese Bildungszeit bietet die Gelegenheit, vergessen geglaubte Grundkenntnisse aufzufrischen. Es werden die wichtigsten Grundlagen noch mal angeschaut und einfache Dialoge geübt. Fehler und Improvisieren sind ausdrücklich erlaubt. Ziel ist es, die Angst vor dem Sprechen abzubauen und sich in alltäglichen Sprechsituationen sicherer zu fühlen.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 35740	Zeitraum: 24.05.–28.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 199,-/180,-*	QR-Code:
35740	22.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 199,-/180,-*	

English Speaking Skills & Activities

Für Fortgeschrittene

Develop your English speaking confidence and communication skills in this engaging B1/B2 Bildungszeit. Through interactive activities, discussions, video-based lessons, partner work, and small-group tasks, participants practise using English in a wide range of real-life situations. Some sessions take place outside the traditional classroom.

Auch als Bildungszeit buchbar

VA-Nr.: 35760	Zeitraum: 16.08.–20.08.2027	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: Einzelzimmer: € 599,-/540,-* Doppelzimmer: € 549,-/495,-*	QR-Code:
---------------	-----------------------------	---------------------------	---	----------



04 Wirtschaft & Management

Betriebswirtschaftliches, HR, AEVO und Prüfungsvorbereitung für Azubis – entdecken Sie unser umfangreiches Angebot im Bereich der kaufmännisch-betriebswirtschaftlichen Bildung: Vom Grundlagenwissen für den Berufsanfang, Quer- oder Wiedereinstieg über Aufbauwissen zur thematischen Vertiefung bis hin zu Aufstiegsfortbildungen für den nächsten Schritt in Ihrer Karriere.

Unsere
Veranstaltungen
sind auch als
Firmenseminar
buchbar.

Gern
informieren wir
Sie über unsere
Kurse zum Thema
Controlling –
in Bremerhaven
und Bremen-
Hastedt

ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Tel. 0471 · 59 -527
t.malkmus@wisoak.de



BREMERHAVEN
Diana Uehrke
Tel. 0471 · 59 -528
d.uehrke@wisoak.de



BREMEN
Christin Köhler
Tel. 0421 · 44 99 -750
c.koehler@wisoak.de



KAUFMÄNNISCHE GRUNDLAGEN

Buchführung Grundlagen

Ideal für Einsteiger :innen und Wiedereinsteiger:innen: Der Kurs bietet einen grundlegenden Überblick über den Buchungskreislauf. Anhand praxisnaher Fallbeispiele werden typische Geschäftsvorfälle geübt – inklusive ihrer Auswirkungen auf den Jahresabschluss.

VA-Nr.: 27730	Zeitraum: 15.02.–19.02.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 499,-/449,-*	QR-Code:
Neu	Auf Nachfrage	Bremen-Hastedt	Auf Nachfrage	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Erweiterte Buchführung

Der Kurs bietet einen Überblick über den Buchungskreislauf. Praxisnahe Fälle und Gruppenarbeit vertiefen das Wissen. Zudem werden Grundlagen des Jahresabschlusses vermittelt. Nach Kursteilnahme erhalten Sie eine Bescheinigung.

VA-Nr.: 27731	Zeitraum: 01.11.–05.11.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 499,-/449,-*	QR-Code:
Neu	Auf Nachfrage	Bremen-Hastedt	Auf Nachfrage	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

PRÜFUNGSVORBEREITUNGSKURSE FÜR AZUBIS

Prüfungsvorbereitung auf Teil 1 – Kaufmann:frau für Büromanagement

Vorbereitung auf Teil 1 der gestreckten Abschlussprüfung

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement – Teil 1: Die EDV-prüfungsrelevanten Inhalte für Teil 1 werden in Word und Excel anhand von vergangenen Prüfungsaufgaben geübt und wiederholt. Teilnehmende werden gezielt auf die Abschlussprüfung und deren Prüfungstechniken vorbereitet.

VA-Nr.: 27831	Zeitraum: 30.01.–13.02.2027 immer samstags	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/221,-*	QR-Code:
27831	04.09.–18.09.2027	Bremerhaven	€ 245,-/221,-*	

Prüfungsvorbereitung auf Teil 2 – Kaufmann:frau für Büromanagement

Vorbereitung auf Teil 2 der gestreckten Abschlussprüfung

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement – Teil 2: Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung. Prüfungsrelevante Inhalte werden anhand von vergangenen Prüfungsaufgaben geübt und wiederholt und Teilnehmende werden gezielt auf die Abschlussprüfung und deren Prüfungstechniken vorbereitet.

VA-Nr.: 27801	Zeitraum: 02.03.–20.04.2027 1 x wöchentlich abends	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/221,-*	QR-Code:
27801	28.09.–16.11.2027	Bremerhaven	€ 245,-/221,-*	

* Preis ohne KammerCard / Preis mit KammerCard – Infos zur KammerCard: HB: 0421 44 99 -5 und BHV: 0471 595 -0 oder www.wisoak.de

AEVO – VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDER-EIGNUNGSPRÜFUNG

Ausbilder und Ausbilderinnen haben für die Ausbildung in anerkannten Ausbildungsberufen nach dem aktualisierten Berufsbildungsgesetz 2024 den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der AEVO und AMVO nachzuweisen. Die berufs- und arbeitspädagogische Eignung umfasst die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen und Ausbildung abschließen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil. In unserer Prüfungsvorbereitung wird die Strukturveränderung der schriftl. Prüfungen seit 01.07.2024 berücksichtigt. Bitte beachten Sie, dass Sie sich selbstständig zur Prüfung bei der IHK anmelden müssen.

ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Tel. 0471 · 59 -527
t.malkmus@wisoak.de



BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 44 99 -628
l.weick@wisoak.de

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (Abendkurs)
80 Unterrichtsstunden

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25402	08.02.–28.04.2027	Bremerhaven	€ 690,-/621,-*	

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (2-wöchig)
80 Unterrichtsstunden

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40701	08.03.–19.03.2027	Bremen-Hastedt	€ 690,-/621,-*	
40702	05.07.–16.07.2027	Bremen-Hastedt	€ 690,-/621,-*	
40703	13.09.–24.09.2027	Bremen-Hastedt	€ 690,-/621,-*	
25451	08.11.–19.11.2027	Bremerhaven	€ 690,-/621,-*	
40704	15.11.–26.11.2027	Bremen-Hastedt	€ 690,-/621,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung
(1-wöchig + zusätzliche Stunden)
80 Unterrichtsstunden

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25451	05.04.–29.04.2027	Bremerhaven	€ 690,-/621,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung
(nur Fachwirte / 1-wöchig)
42 Unterrichtsstunden in Bremerhaven / 40 Unterrichtsstunden in Bremen-Hastedt

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25440	15.11.–19.11.2027	Bremerhaven	€ 400,-/360,-*	
40690	auf Nachfrage	Bremen-Hastedt	€ 380,-/340,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (SPRINTER)
45 Unterrichtsstunden

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40710	auf Nachfrage	Bremen-Hastedt	€ 429,-/385,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar



05 Aufstiegsfortbildungen

Sie haben Ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und möchten sich nach dem Motto ›lebenslanges Lernen‹ im Bereich der beruflichen Bildung weiterqualifizieren? Unsere berufsbegleitenden Weiterbildungen eröffnen Ihnen vielfältige Chancen und Karrieremöglichkeiten und stellen eine sinnvolle und praxisnahe Alternative zu einem Studium dar.



ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Tel. 0471 · 595 -27
t.malkmus@wisoak.de



BREMEN
Christin Köhler
Tel. 0421 · 44 99 -750
c.koehler@wisoak.de



BREMERHAVEN
Diana Uehrke
Tel. 0471 · 59 -528
d.uehrke@wisoak.de

LEHRGÄNGE MIT ARBEITNEHMERKAMMER-ABSCHLUSS (ANK)

Fortbildungen mit Abschlüssen der Arbeitnehmerkammer sind hervorragend geeignet für Quer- und Seiteneinsteiger:innen. Sie verfügen über eine Berufsausbildung, sind aber längst in einem anderen Bereich tätig? Oder Sie arbeiten bereits einige Jahre ohne Ausbildung erfolgreich in einem Berufsfeld. Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und diese zusätzlich erworbenen Qualifikationen im Rahmen eines Abschlusses mit Prüfung nachweisen? Dann sind Lehrgänge auf den nächsten Seiten genau das Richtige für Sie.

Die berufsbegleitenden Lehrgänge finden über die Lehrgangsdauer zweimal wochentags (über die Veranstaltungstage informieren wir Sie gern) 18:00–21:15 Uhr und samstags 08:00–13:00 Uhr statt.

Finanzbuchhalter:in ANK mit Praxisteil

Mit Praxisteil / Abschluss der Arbeitnehmerkammer (ANK)

Die Fortbildung bereitet auf die Anforderungen in der Buchhaltung umfassend vor und bietet damit beste Chancen, neue beruflichen Ziele zu erreichen. Die entscheidenden Kompetenzen als Finanzbuchhalter:in liegen auf den Gebieten:

- Buchführung und Abschluss
- betriebliches Steuerwesen
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Wirtschaftsrecht und Finanzierung.

Lerninhalte u.a.:

- Rechtliche und steuerliche Grundlagen bei der Finanzbuchhaltung
- Durchführung von Kosten und Leistungsrechnungen
- Erstellung und Auswertung des Jahresabschlusses
- Praktisches Buchen unter Anwendung eines Buchungssystems

VA-Nr.: 26201	Zeitraum: 06.09.2027–23.09.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 3.266,-/2.940,-*	QR-Code: 
44800	06.09.2027–23.09.2028	Bremen-Hastedt	€ 3.266,-/2.940,-*	



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



STUFE FÜR STUFE ZU IHREM ERFOLG

mit unseren modularisierten Aufstiegsfortbildungen.

Lohn- und Gehaltssachbearbeiter:in ANK

Lohn- und Gehalts-sachbearbeiter:innen übernehmen alle Aufgaben der Entgeltabrechnung. Sie müssen stets aktuelle sozial- und steuerrechtliche Vorgaben kennen. Lerninhalte: Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht, rechtliche Grundlagen sowie Abrechnung mit entsprechender Software.

VA-Nr.: 26001	Zeitraum: 24.08.2027–29.01.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 1.850,-/1.665,-*	QR-Code: 
40800	24.08.2027–29.01.2028	Bremen-Hastedt	€ 1.850,-/1.665,-*	

Personalsachbearbeiter:in ANK

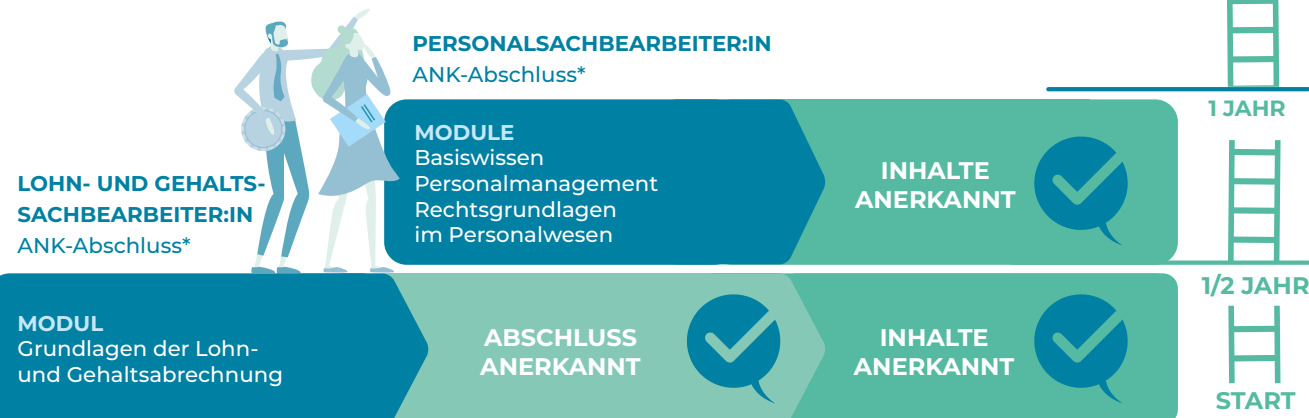
Als Personalsachbearbeiter:in üben Sie eine Schlüsselrolle in Ihrem Unternehmen aus, denn der Unternehmenserfolg ist ganz wesentlich von der guten Führung und Verwaltung der Beschäftigten abhängig. Sie übernehmen vor allem administrative und beratende Aufgaben, erstellen Gehaltsabrechnungen und arbeiten Verträge aus. Damit sind Sie die zentrale Ansprechperson im Personalwesen.

Lerninhalte u.a.:

- Grundlagen der Personalführung und der Personal- und Organisationsentwicklung
- Verarbeitung und Sicherung von Daten im Personalwesen
- Grundlagen des Vertrags- und Arbeitsrechts
- Grundlagen des Lohnsteuerrechts und Sozialversicherungsrechts
- Rechtliche Grundlagen bei der Lohn- und Gehaltsabrechnung- Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Praxisanteil



VA-Nr.: 26101	Zeitraum: 24.08.2027-06.07.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 2.950,-/2.655,-*	QR-Code: 
40850	24.08.2027-06.07.2028	Bremen-Hastedt	€ 2.950,-/2.655,-*	



*Abschluss der Arbeitnehmerkammer Bremen

LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

Sie verfügen über eine kaufmännische Berufsausbildung und anschließende erste Berufserfahrung. Sie möchten Ihre praktischen und theoretischen Kenntnisse erweitern und das in Form eines bundesweit anerkannten Abschlusses (Industrie- und Handelskammer oder staatliche Prüfung) nachweisen? Die folgenden Lehrgänge werden auf der Stufe 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens eingeordnet und sind somit einem Bachelor gleichwertig. Finanzielle Förderung durch Aufstiegs-Bafög und aktuell im Land Bremen auch durch die Aufstiegsfortbildungsprämie bei erfolgreichem Abschluss ist möglich.
Bitte sprechen Sie uns an.

Geprüfte:r Wirtschaftsfachwirt:in IHK
Berufsbegleitend

Wirtschaftsfachwirt:innen sind hochqualifizierte Generalisten, die flexibel einsetzbar sind. Sie sind nicht auf spezielle Wirtschaftszweige beschränkt, sondern übernehmen als betriebswirtschaftliche Allrounder anspruchsvolle Tätigkeiten in Handels-, Industrie- oder Dienstleistungsunternehmen aller Branchen. Sie planen und organisieren Informationsprozesse, sind Projektmanager und bewegen sich in arbeitsrechtlichen Fragestellungen ebenso sicher wie in Finanzierungsfragen.

VA-Nr.: 25001	Zeitraum: 01.03.2027–12.04.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.690,-/5.121,-*	QR-Code: 
45650	01.03.2027–12.04.2028	Bremen-Hastedt	€ 5.690,-/5.121,-*	
25001	17.08.2027–21.10.2028	Bremerhaven	€ 5.690,-/5.121,-*	
45650	17.08.2027–21.10.2028	Bremen-Hastedt	€ 5.690,-/5.121,-*	

Geprüfte:r Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK
Berufsbegleitend

Sie sind bereits mindestens seit einem Jahr im Sozial- und Gesundheitswesen tätig, haben erste kaufmännische oder Führungserfahrung und möchten den nächsten Karriereschritt angehen? Mit der Aufstiegsfortbildung „Geprüfte:r Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK“ bauen Sie wichtige Fachkompetenzen in den elementaren Unternehmensbereichen, u.a. Personalführung, betriebliches Management, Rechnungswesen und Marketing aus, um als gefragte Führungskraft Projekte voranzubringen. Als Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen übernehmen Sie, unter Nutzung betriebswirtschaftlicher und personalwirtschaftlicher Steuerinstrumente, eigenständig verantwortliche Leitungs-, Gestaltungs- und Führungsaufgaben in Ihrer Einrichtung bzw. Unternehmen. Dafür bauen Sie Ihre Sozial- und Methodenkompetenz aus, um u.a. auf Leitungsaufgaben im Personalbereich vorbereitet zu werden.

VA-Nr.: 25950	Zeitraum: 08.03.2027–30.09.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.790,-/5.211,-*	QR-Code: 
49000	08.03.2027–30.09.2028	Bremen-Hastedt	€ 5.790,-/5.211,-*	
25950	07.09.2027–11.03.2029	Bremerhaven	€ 5.790,-/5.211,-*	
49000	07.09.2027–11.03.2029	Bremen-Hastedt	€ 5.790,-/5.211,-*	

* Preis ohne KammerCard / Preis mit KammerCard – Infos zur KammerCard: HB: 0421 44 99 -5 und BHV: 0471 595 -0 oder www.wisoak.de

Industriemeister:in IHK

Industriemeister:innen werden in Führungspositionen im Unternehmen eingesetzt. Sie steuern Arbeitsprozesse in den Tätigkeitsbereichen Technik und Betriebswirtschaft, führen und entwickeln Personal und unterstützen die Geschäftsführung bei Investitionsentscheidungen. Zudem sorgen sie dafür, dass Qualitätsstandards und Umweltschutzauflagen eingehalten werden. In der Aufstiegsfortbildung zum Industriemeister:in IHK wird fundiertes Wissen vermittelt zu den fachspezifischen und zu fachübergreifenden Themen. Eine Spezialisierung erfolgt entsprechend des vorhandenen Berufsprofils für Elektro, Metall oder Mechatronik.

ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Tanja Malkmus
Telefon 0471 · 595-27
t.malkmus@wisoak.de



BREMEN
Christin Köhler
Tel. 0421 · 44 99 -750
c.koehler@wisoak.de



**AUFSTIEGS
BAföG**
Karriere inklusive.

Für die Aufstiegsfortbildungen zur/zum Betriebswirt:in und zur/zum Industriemeister:in ist eine Förderung durch das Aufstiegs-BAföG möglich. Durch das Aufstiegs-BAföG verringern sich die von den Teilnehmer:innen und Teilnehmern zu tragenden Kosten erheblich. Zur Berechnung Ihrer individuellen Förderung finden Sie einen Förderrechner auf www.aufstiegs-bafoeg.de

50% Zuschuss auf die Fortbildungskosten
(Lehrgangs- und Prüfungsgebühren).

Zusätzlich bei bestandener Prüfung erfolgt ein
Darlehenserlass von **50%**.

INDUSTRIEMEISTER

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Metall Berufsbegleitend

VA-Nr.: 25961	Zeitraum: 04.05.2027–21.10.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 7.900,-/7.110,-*	QR-Code:
25961	09.11.2027–05.05.2029	Bremerhaven	€ 7.900,-/7.110,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Mechatronik Berufsbegleitend

VA-Nr.: 25962	Zeitraum: 04.05.2027–21.10.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 7.900,-/7.110,-*	QR-Code:
25962	09.11.2027–05.05.2029	Bremerhaven	€ 7.900,-/7.110,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Elektrotechnik Berufsbegleitend

VA-Nr.: 25963	Zeitraum: 04.05.2027–21.10.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 7.900,-/7.110,-*	QR-Code:
25963	09.11.2027–05.05.2029	Bremerhaven	€ 7.900,-/7.110,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Metall Vollzeit

VA-Nr.: 25331	Zeitraum: 04.01.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 6.900,-/6.210,-*	QR-Code:
25331	05.07.–12.11.2027	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Mechatronik Vollzeit

VA-Nr.: 25332	Zeitraum: 04.01.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 6.900,-/6.210,-*	QR-Code:
25332	05.07.–12.11.2027	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Elektrotechnik Vollzeit				
VA-Nr.: 25333	Zeitraum: 04.01.–14.05.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 6.900,-/6.210,-*	QR-Code: 
25333	05.07.–12.11.2027	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfte:r Fachwirt:in für Büro- und Projektorganisation IHK Berufsbegleitend				
Die Fortbildung vermittelt aktuelles Wissen zu Projektorganisation, Management und digitaler Kommunikation - praxisnah und branchenübergreifend einsetzbar für moderne Büro- und Projektarbeit.				
VA-Nr.: 25280	Zeitraum: 04.08.2027–26.08.2028	Standort: Bremerhaven Präsenz/Online	Preis: € 5.690,-/5.211,-*	QR-Code: 
43400	02.08.2027–26.08.2028	Bremen-Hastedt	€ 5.690,-/5.211,-*	

Geprüfte:r Logistikmeister:in IHK				
Logistikmeister:innen steuern, planen und überwachen logistische Prozesse, z.B. in der Lager- oder Transportwirtschaft und sind dabei für die reibungslosen Abläufe verantwortlich. Sie übernehmen Aufgaben in der Konzeption und Neugestaltung logistischer Prozesse oder optimieren diese. In diesem Zusammenhang sind Sie verantwortlich für optimale Waren- und Informationsflüsse in Lager und Transport. Die Überwachung von Kostenentwicklungen kann dabei ebenso zu Ihren Aufgaben zählen wie auch die Übernahme von Kontroll- und Leitungsfunktionen. Als Führungspersönlichkeit im mittleren Management sind Sie zudem für die Ausbildung von Auszubildenden und Fachkräften verantwortlich.				
VA-Nr.: 25810	Zeitraum: 04.01.–14.05.2027 Vollzeit	Standort: Bremerhaven	Preis: € 6.900,-/6.210,-*	QR-Code: 
25800	04.05.2027–21.10.2028 Berufsbegleitend	Bremerhaven	€ 7.900,-/7.110,-*	
25810	05.07.–12.11.2027 Vollzeit	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	
25800	09.11.2027–05.05.2029 Berufsbegleitend	Bremerhaven	€ 7.900,-/7.110,-*	

Geprüfte:r Technischer Fachwirt:in IHK Berufsbegleitend				
Geprüfte Technische Fachwirte übernehmen Sach-, Organisations- und Führungsaufgaben und fungieren als Schnittstelle zwischen Technik und BWL. Sie gestalten den Wandel im Betrieb aktiv mit und passen sich neuen Methoden in Produktion, Organisation und Personalführung an.				
VA-Nr.: 25340	Zeitraum: 09.08.2027–21.04.2029	Standort: Bremerhaven	Preis: € 6.590,-/5.931,-*	QR-Code: 

Geprüfte:r Fachwirt:in für Güterverkehr und Logistik IHK Bachelor Professional in Transport Management and Logistics (Berufsbegleitend)				
Geprüfte Fachwirt:innen für Güterverkehr und Logistik führen eigenverantwortlich Organisationseinheiten, steuern Leistungen mit Partnern, bewerten Wirtschaftlichkeit und Qualität und entwickeln kundenorientierte Dienstleistungen unter rechtlichen und internationalen Vorgaben.				
VA-Nr.: 25300	Zeitraum: 28.09.2027–03.03.2029	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.790,-/5.211,-*	QR-Code: 



IMMER AKTUELL:
Das Veranstaltungsprogramm auf **wisoak.de**



06 Gesundheit & Soziales

In Zeiten wachsender Herausforderungen zeigt sich mehr denn je, wie unverzichtbar gut ausgebildetes Fach- und Führungspersonal im Gesundheits- und Sozialwesen ist. Um dem anhaltenden Fachkräftemangel in der Pflege entgegenzuwirken, setzen wir auf professionelle Aus- und Weiterbildung und begleiten Sie individuell auf diesem Weg. Deshalb freuen wir uns, Ihnen erneut ein vielseitiges Seminarangebot in diesem Bereich präsentieren zu können, das auf die aktuellen Anforderungen abgestimmt ist.



ANSPRECHPERSON



BREMEN/BREMERHAVEN
Jean Romeike
Tel. 0471 · 595 -22
j.romeike@wisoak.de



BREMEN
Sabine Höferle
Tel. 0421 · 44 99 -780
s.hoeferle@wisoak.de



BREMERHAVEN
Diana Uehrke
Tel. 0471 · 595 -28
d.uehrke@wisoak.de



Melanie Ziermann
m.ziermann@wisoak.de
0421 · 44 99 -849



Ihre Aufstiegsmöglichkeiten in der Pflege

Neues Modulkonzept für pflegerische Weiterbildungen

Auf Grundlage der aktuellen Vorgaben der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz Bremen wurden die Weiterbildungen Praxisanleitung, Wohnbereichsleitung und Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege neu strukturiert. Die nachfolgende Übersicht zeigt den Aufbau der Weiterbildungen mit den jeweiligen Modulen und Unterrichtseinheiten.

Alle Weiterbildungen werden in einem hybriden Lehr-Lern-Format durchgeführt. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an unseren Standorten als auch per Live-Online-Zuschaltung möglich. So verbinden wir persönliche Lernatmosphäre und fachlichen Austausch mit größtmöglicher Flexibilität für Berufstätige.

Weiterbildung zur Praxisanleitung

Grundmodul II	Berufspädagogische Grundlagen	120 UE*
Zusatzmodul	Praxisanleitung	200 UE*
Gesamt		320 UE*

Verantwortliche Pflegefachkraft nach § 71 Abs. 3 SGB XI

Grundmodul I	Professionelle Orientierung	120 UE*
Grundmodul II	Berufspädagogische Grundlagen	120 UE*
Fachmodul I	Personalführung	220 UE*
Gesamt		460 UE*

Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege

Grundmodul I	Professionelle Orientierung	120 UE*
Grundmodul II	Berufspädagogische Grundlagen	120 UE*
Fachmodul I	Personalführung	220 UE*
Fachmodul II	Individuelle Fallorientierung im Versorgungsprozess	120 UE*
Fachmodul III	Organisation und Management	160 UE*
Gesamt		740 UE*

*Unterrichtseinheiten

AUFSTIEGSFORTBILDUNGEN IN DER GESUNDHEIT

Qualifizierung zur Praxisanleitung - Neues Modulformat (Hybrid-Veranstaltung)

In der Weiterbildung erwerben die Teilnehmenden pädagogische, kommunikative und didaktische Kompetenzen, um Lernprozesse im Pflegealltag professionell zu planen, umzusetzen und zu reflektieren. Sie lernen, Auszubildende gezielt anzuleiten, individuelle Lernaufgaben zu entwickeln und Praxissituationen als Lernchancen zu nutzen. Gleichzeitig werden sie darauf vorbereitet, Auszubildende sicher durch die praktische Ausbildung bis hin zur Prüfung zu begleiten.

Die vermittelten Inhalte lassen sich weit über die Ausbildung hinaus einsetzen – beispielsweise bei der strukturierten Einarbeitung neuer Mitarbeitender, der Anleitung von Kolleg*innen oder in der Beratung von Pflegebedürftigen und Angehörigen.

Mit der anerkannten Qualifizierung erfüllen die Teilnehmenden die gesetzlichen Voraussetzungen gemäß § 4 PflAPrV und erhalten die Befähigung, Auszubildende in der Pflege professionell anzuleiten sowie an praktischen Prüfungen mitzuwirken.

Die Weiterbildung zur Praxisanleitung in Bremen besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, die beide erfolgreich abgeschlossen werden müssen, um die vollständige Qualifikation zu erwerben.

VA-Nr.: 75226	Zeitraum: 25.08.2027–15.06.2028	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 2.825,-/2.542,-	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Verantwortliche Pflegefachkraft / Wohnbereichsleitung (Hybrid-Veranstaltung)

Wohnbereichsleitung WBL / Stationsleitung, inkl. Leitung eines ambulanten Pflegedienstes nach § 71.3 SGB XI

Als verantwortliche Pflegefachkraft nach § 71 Abs. 3 SGB XI übernehmen Sie eine zentrale Führungsfunktion in der Pflege. Sie tragen die fachliche Verantwortung für die Planung, Organisation und Qualitätssicherung der Pflege – sowohl in stationären Einrichtungen als auch in ambulanten Pflegediensten.

Zu Ihren Aufgaben gehören unter anderem die Steuerung der Pflegeprozesse, die Anleitung und Führung von Mitarbeitenden, die Sicherstellung gesetzlicher Qualitätsanforderungen sowie die Koordination der Zusammenarbeit im interprofessionellen Team.

Wichtiger Hinweis: Das Modul Praxisanleitung ist nicht Bestandteil dieser Weiterbildung. Es kann – sofern benötigt – separat gebucht werden und findet an einem anderen Wochentag statt. Dadurch ist eine parallele Teilnahme an beiden Weiterbildungen problemlos möglich. Das Modul umfasst zudem zwei Blockwochen, die gesondert ausgewiesen sind.

VA-Nr.: 75266	Zeitraum: 25.08.2027–28.02.2029	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 4.399,-/3.960,-	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege (Hybrid-Veranstaltung)

gem. Bremische Weiterbildungs- und Prüfungsverordnung für Pflegefachkräfte (BremPfl-IWBVO)

Als Fachkraft für Leitungsaufgaben bekleiden Sie eine verantwortungsvolle Tätigkeit und müssen täglich neue Herausforderungen bewältigen. Wir bieten Ihnen mit dieser staatlich anerkannten Weiterbildung gutes Handwerkzeug, um die ständig wechselnden Herausforderungen in einer leitenden Position in der Pflege zu meistern. Ihnen werden auf verschiedenen Ebenen die erforderlichen Inhalte zur erfolgreichen Arbeit als Leitungskraft vermittelt. Die Reflexion des eigenen Handelns, die Eigenverantwortung und (Selbst-)Organisation sind neben den fachlichen Inhalten, Schwerpunkte in der Weiterbildung.

Wichtiger Hinweis: Das Modul Praxisanleitung ist nicht Bestandteil dieser Weiterbildung. Es kann – sofern benötigt – separat gebucht werden und findet an einem anderen Wochentag statt. Dadurch ist eine parallele Teilnahme an beiden Weiterbildungen problemlos möglich. Das Modul umfasst zudem zwei Blockwochen, die gesondert ausgewiesen sind.

VA-Nr.: 75206	Zeitraum: 25.08.2027–03.04.2030	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 7.220,-/6.499,-	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

Einrichtungsleitung / Heimleitung kompakt plus

Die Funktion der Einrichtungs- bzw. Heimleitung hat im Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft eine besondere Bedeutung. Über kundenbezogene Ziele hinaus gilt es zusätzlich, betriebliche, organisatorische und wirtschaftliche Ziele festzulegen und umzusetzen, aber auch die Interessen der Mitarbeiter, der Angehörigen und des sozialen und betrieblichen Umfeldes ernst zu nehmen und in das Führungskonzept zu integrieren.

Einrichtungs- und Heimleiter:innen tragen für zahlreiche Aufgaben des Unternehmens die zentrale Verantwortung. Sie verfügen in gleichem Maße über betriebswirtschaftliches Know-How, fundierte fachliche Kenntnisse im Personalmanagement, Fachkompetenz im Management sozialer Dienstleistungen und hervorragende soziale Kompetenzen. Sie initiieren Prozesse zur Qualitätssicherung, handeln im Umgang mit Kunden und Angehörigen rechtssicher und aktualisieren stets ihr Wissen rund um die strukturellen Veränderungen im Dienstleistungsbereich.

Ausgerüstet mit diesen Kernkompetenzen sind Sie in der Lage, die Verantwortung für die nachhaltige Wirtschaftlichkeit des Unternehmens, ein gutes Personalmanagement und die gute Qualität der in ihrem Unternehmen angebotenen sozialen Dienstleistungen zu übernehmen.

VA-Nr.: 75160	Zeitraum: 10.09.2027–24.03.2028	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 1.900,-/1.710,-*	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---



FORTBILDUNGSTAGE FÜR PRAXISANLEITER:INNEN

Praxisanleiter:innen sind verpflichtet, ihre Qualifikation und ihre Prüfungsberechtigung durch mindestens 24 Stunden pro Jahr zu erhalten. An jedem Termin gibt es jeweils ein Schwerpunktthema (s. Untertitel). Lernziele: Die Teilnehmer:innen vertiefen und erweitern ihr Wissen zu theoretischen Hintergründen, reflektieren ihr Handeln, bearbeiten praktische Situationen und können neue Methoden in die Praxis umsetzen.

Thema: Prüfungen und Examen				
VA-Nr.: 74223	Zeitraum: 08.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 
Thema: Zweites Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?				
VA-Nr.: 74224	Zeitraum: 07.06.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 
Thema: Reflexionskompetenz stärken – Anleiten über Gespräche, Feedback und Selbsterkenntnis				
VA-Nr.: 74220	Zeitraum: 28.06.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 
Thema: Workshop: Methodische Gestaltung von Anleitungssituationen				
VA-Nr.: 74221	Zeitraum: 27.09.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 
Thema: Einstieg in die Ausbildung zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?				
VA-Nr.: 74225	Zeitraum: 13.10.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 
Thema: Resilienz und Selbstfürsorge in der Praxisanleitung – gesund bleiben in anspruchsvollen Rollen				
VA-Nr.: 74222	Zeitraum: 06.12.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 130,-/117,-*	QR-Code: 

FORT- UND WEITERBILDUNG IN DER BETREUUNG

Qualifizierung zur Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI				
Unsere Weiterbildung konzentriert sich auf die Betreuung von Menschen mit Demenz. Die Aufgabe von Betreuungskräften ist es, Menschen zu helfen, die Pflege benötigen und entweder an Demenz, psychischen Problemen oder an einer geistigen Beeinträchtigung leiden. Betreuungskräfte unterstützen, begleiten und kümmern sich um diese Menschen in ihrem Alltag. Und sie fördern die noch vorhandenen Fähigkeiten. Das beinhaltet Gespräche führen, vorlesen, spielen oder basteln mit den Betroffenen. Betreuungskräfte begleiten zu Arztbesuchen sowie zu Veranstaltungen. Außerdem sind sie wichtige Vertrauenspersonen und arbeiten eng mit Pflegekräften, Hauswirtschaftskräften und Angehörigen zusammen.				
Teilnehmergebühr: Die Kostenübernahme durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter mittels Bildungsgutschein ist möglich.				
Anmeldevoraussetzung: Für die Anmeldung ist ein persönlicher Beratungstermin notwendig.				
VA-Nr.: 75850	Zeitraum: 18.01.–18.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 1.723,80 Auf Nachfrage – Bildungsgutschein möglich	QR-Code: 
75851	05.04.–09.06.2027	Bremen-Hastedt	€ 1.723,80 Auf Nachfrage – Bildungsgutschein möglich	
75850	19.08.–19.10.2027	Bremen-Hastedt	€ 1.723,80 Auf Nachfrage – Bildungsgutschein möglich	
Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Betreuung				
Inklusive Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte				
Mit der Weiterbildung „Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Betreuung“ vermitteln wir Ihnen ein breites Spektrum an Kompetenzen zur Führung und Organisation von Betreuungsteams in stationären, ambulanten und tagespflegerischen Einrichtungen. Sie erhalten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Bereichen der Fach-, Methoden- und Personalkompetenz, damit Sie Betreuungsangebote geplant, strukturiert und koordiniert anbieten können. Durch die von uns vermittelte Führungskompetenz können Sie den wachsenden Ansprüchen von Kund:innen und Personal gerecht werden und eine qualitativ hochwertige Betreuung anbieten.				
VA-Nr.: 75050	Zeitraum: 01.11.2027–19.06.2028	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 2.500,-/2.250,-*	QR-Code: 

Pflichtfortbildungstage für Betreuungskräfte nach § 43b, 53b SGB XI

Betreuungskräfte sind verpflichtet, ihre Qualifikation durch mindestens zwei Fortbildungstage pro Jahr zu erhalten.

Diese Fortbildung wird sehr praxisbezogen durchgeführt. Wichtige Bestandteile sind die Reflexion, der gemeinsame Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmer:innen und die Auffrischung und Erweiterung des theoretischen und praktischen Wissens. Zudem gibt es jeweils ein Schwerpunktthema (vgl. Untertitel). Ziel ist es, die Teilnehmer:innen in ihrer praktischen Arbeit zu unterstützen.

BREMERHAVEN

Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung				
VA-Nr.: 74851	Zeitraum: 23.02.–24.02.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Leben mit Demenz				
VA-Nr.: 74852	Zeitraum: 11.03.–12.03.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Ernährung und Entspannung				
VA-Nr.: 74853	Zeitraum: 15.04.–16.04.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Konflikt-Deeskalations-Management				
VA-Nr.: 74851	Zeitraum: 14.10.–15.10.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Betreuungsarbeit ist mehr als „Bespaßen“ Individuelle prophylaktische Maßnahmen				
VA-Nr.: 74853	Zeitraum: 03.11.–04.11.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Biografiearbeit Ein kreativer Blick in die eigene Biografie und die unserer betreuten Menschen				
VA-Nr.: 74854	Zeitraum: 15.11.–16.11.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 

Thema: Rechte & Pflichten

Wo darf ich nein sagen? Welche Rechte & Pflichten haben wir?

VA-Nr.: 74852	Zeitraum: 15.12.–16.12.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
---------------	-----------------------------	-----------------------	------------------------	--

BREMEN-HASTEDT

Thema: Leben mit Demenz eine Herausforderung für Kolleginnen & Angehörige				
VA-Nr.: 74860	Zeitraum: 14.01.–15.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung in der Betreuungsarbeit				
VA-Nr.: 74861	Zeitraum: 16.02.–17.02.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
Thema: Achtsames Yoga auf dem Stuhl				
VA-Nr.: 74865	Zeitraum: 02.03.–03.03.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
74860	07.09.–08.09.2027	Bremen-Hastedt	€ 245,-/220,50*	
Thema: Sucht im Alter				
VA-Nr.: 74863	Zeitraum: 01.04.–02.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
74863	07.10. - 08.10.2027	Bremen-Hastedt	€ 245,-/220,50*	
Thema: Ernährung und Entspannung				
VA-Nr.: 74864	Zeitraum: 08.04.–09.04.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 

Thema: Konflikt-Deeskalations-Management

VA-Nr.: 74862	Zeitraum: 09.09.–10.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---

Thema: Betreuungsarbeit – nur bespaßen?
Individuelle prophylaktische Maßnahmen

VA-Nr.: 74864	Zeitraum: 09.11.–10.11.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---

Thema: Arbeit an der eigenen Biografie
Ein kreativer Blick in die eigene Biografie und die unserer betreuten Menschen

VA-Nr.: 74865	Zeitraum: 23.11.–24.11.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---

Thema: Rechte & Pflichten
Wo sind die Grenzen – wo darf ich nein sagen? Welche Rechte & Pflichten haben wir?

VA-Nr.: 74866	Zeitraum: 08.12.–09.12.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 245,-/220,50*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--



07 Fortbildungen für Lehrende

Mit den Fortbildungen für Lehrende erhalten Dozent:innen in der Erwachsenenbildung die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Aspekten der Wissensvermittlung auseinanderzusetzen.



Rabatte für wisoak-Dozent:innen

Die Fortbildungsveranstaltungen für Dozent:innen sind frei buchbar. Dozent:innen der wisoak erhalten einen Rabatt über 80% des Teilnahmepreises.

Alle Angebote sind anerkannt für die Weiterbildung „Lernkompetenz für die Erwachsenenbildung“ der Akademie für Weiterbildung an der Universität Bremen.

Näheres hierzu finden Sie hier: www.uni-bremen.de/weiterbildung

Wir würden uns freuen, Sie bei der Umsetzung Ihrer Weiterbildungsziele im Bereich Dozent:innen-Fortbildung zu unterstützen.

ANSPRECHPERSON



BREMEN
Sophie Wülfert
Tel. 0421 · 44 99 -799
s.wuelfert@wisoak.de



Schlüsselmomente generieren - Die Königsdisziplin von Bildungsarbeit

Wenn wir an die eigene Lernerfahrung denken, gab es guten und weniger guten Unterricht. Viel Wissen ist selbstverständlich geworden, vieles ist in Vergessenheit geraten und war nicht nachhaltig. Doch wenn wir Glück hatten, gab es in unserer Lernbiografie die eine oder andere Situation, in der wir etwas gelernt haben, das wesentlich und prägend für uns war.

In diesem Seminar geht es um die Planung und Konstruktion von Seminareinheiten, die solche Schlüsselmomente für unsere Teilnehmer:innen ermöglichen - jede:r für das eigene Seminarthema. Teilnahmevoraussetzung: Mindestens ein Jahr Unterrichtserfahrung

VA-Nr.: 00070	Zeitraum: 16.01.–23.01.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 289,-/260,-	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Seminare methodisch vielseitig und aktivierend gestalten...

...mit dem Ziel, gestalterische Freude bei Teilnehmenden und Lehrenden zu erreichen!

Inhalte vermitteln, Lernstoff erarbeiten, Unterricht spannend machen - und das auf eine Weise, die für eine hohe Aktivität und Beteiligung der Teilnehmenden sorgt.

Abwechslungsreiche Methoden sind ein wichtiger Baustein, um solch ein Unterrichtsszenario zu gestalten. Darüber hinaus ist es wichtig, Prinzipien für die Gestaltung von Lernsettings zu kennen, die eine hohe Aktivität und Beteiligung von Lernenden überhaupt ermöglichen. In diesem Seminar geht es darum, Methoden und Prinzipien kennenzulernen, die Spaß, Freude und Abwechslung in das Unterrichtsgeschehen bringen.

VA-Nr.: 00280	Zeitraum: 22.05.–29.05.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 306,-/276,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Lehre im digitalen Zeitalter

Digitale Medien, Online-Tools, KI und Online-Lehre

Im Zuge der Digitalisierung verändert sich auch die Lehre: Digitale Medien, Online-Unterrichtsformate, diverse Online-Tools und nicht zuletzt KI haben in sämtliche Lehr- und Lernkontexte Einzug gehalten. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden Anregungen dazu, wie digitale Medien, Online Tools und KI das Unterrichten unterstützen, und bereichern können. Aber auch, welche Risiken und Fallstricke es bei deren Nutzung zu beachten gibt. Außerdem werden die Grundlagen für Online- und Hybridlehre vermittelt. Mit den vorgestellten Tools werden kleine Unterrichtseinheiten von den Teilnehmenden während der Seminartermine und dazwischen erarbeitet.

VA-Nr.: 00460	Zeitraum: 09.06.–30.06.2027	Standort: Online	Preis: € 272,-/245,-*
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------

Denken mit dem Stift - Lernprozesse visuell begleiten

Visualisierung kann Lernprozesse auf vielfältige Weise unterstützen - sei es beim Erklären, beim Lernen oder beim Erinnern.

In diesem Workshop entdecken Lehrende und Lernende gemeinsam, wie Denken mit dem Stift dabei hilft, komplexe Inhalte zu strukturieren, verständlich zu vermitteln und im Gedächtnis zu verankern. Neben der Gestaltung von Flipcharts lernen die Teilnehmenden auch, wie Sketchnotes und visuelle Notizen als Methode zur Festigung und Reflexion eingesetzt werden können - im Unterricht wie im Selbstlernen. Ein Workshop für alle, die mit dem Stift denken, erklären oder lernen möchten - ganz unabhängig vom Zeichentalent.

VA-Nr.: 00470	Zeitraum: 25.09.2027	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 153,-/138,-*
------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------

Feedback geben – Feedback nehmen

Feedback geben und nehmen ist ein wichtiges Instrument der Weiterbildung. Das Feedback der Teilnehmenden ermöglicht die Überprüfung der eigenen Arbeit. Teilnehmenden Feedback zu geben, kann deren Entwicklung unterstützen. Wie erhält man konstruktives und ehrliches Feedback von seinen Teilnehmenden? Welche Möglichkeiten für wertschätzendes Feedback haben Dozierende im Seminar? Wie geht man mit unangemessenen Abwertungen um und wie vermeidet man sie? Dieses Seminar stellt Methoden für gutes Feedback im Weiterbildungskontext vor (Feedback-Settings, Feedback-Regeln sowie Feedback-Methoden).

VA-Nr.:
00450

Zeitraum:
06.11.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 153,-/138,-*

QR-Code:


Unterrichten in meinem Stil

Über die Entwicklung der Dozent: innen-Persönlichkeit

Bei der Lehrtätigkeit geht es auch um die Entwicklung eines Lehrstils, der den individuellen Fähigkeiten und der eigenen Persönlichkeit entspricht. Viele haben als innere Orientierung für sich ein oder mehrere Vorbilder aus der Vergangenheit. Diese sind manchmal hilfreich, manchmal hinderlich. In diesem Seminar schauen wir uns unsere Stärken an und welche Art des Unterrichtens zu uns passt. Wir beschäftigen uns auch mit Aspekten des eigenen Lehrens, die uns schwerfallen, und diskutieren Möglichkeiten des professionellen Umgangs damit.

VA-Nr.:
00040

Zeitraum:
27.11.–04.12.2027

Standort:
Bremen-Hastedt

Preis:
€ 238,-/214,-*

QR-Code:




Anzeige

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU MEHR ERREICHEN WILLST

unterstützen wir Dich
in Deinem Recht
auf Weiterbildung.



Wir sind
auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen

08 Angebote für Arbeits-suchende / Umschulungen

Möchten Sie etwas Neues lernen und sich beruflich neu orientieren? Unsere Umschulungsangebote helfen Ihnen, Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Wir bieten an unseren Standorten in Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack und Bremerhaven Umschulungen, Ausbildungen und Weiterbildungen aus den Bereichen Pflege, Soziales und Kaufmännisch.



ANSPRECHPERSON

BREMEN
Ramona Meyer
Tel. 0421 · 44 99 -627
r.meyer@wisoak.de

BREMEN-NORD
Stefanie Meyer
Tel. 0421 · 65 20-677
s.meyer@wisoak.de

BREMEN
Jan Krämer
Tel. 0421 · 44 99 -614
j.kraemer@wisoak.de



KAUFMANN/KAUFFRAU FÜR BÜROMANAGEMENT

Umschulung mit IHK-Abschluss, in Präsenz

Unsere Umschulung zum/zur Kaufmann/-frau für Büromanagement verbindet modernes Lernen mit praxisnaher Ausbildung. Im Mittelpunkt steht die Arbeit in einer digitalen Übungsfirma, in der Sie von Anfang an berufliche Abläufe kennenlernen und anwenden. Dabei erwerben Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern setzen dieses direkt in realitätsnahen Geschäftssituationen um. Ein besonderer Vorteil unserer digitalen Übungsfirma in Bremen-Hastedt und Bremen-Vegesack ist das Lernen mit echten Menschen in einer professionellen Arbeitsumgebung. Sie arbeiten gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an Aufgaben und Projekten, kommunizieren im Team und sammeln wertvolle Erfahrungen für den späteren Berufsalltag. So entwickeln Sie nicht nur fachliche Kompetenzen, sondern auch wichtige soziale und kommunikative Fähigkeiten. Während der Präsenzzeiten stehen Ihnen erfahrene Lehrkräfte jederzeit zur Verfügung. Fragen können direkt geklärt werden, und Sie erhalten individuelle Unterstützung bei fachlichen oder organisatorischen Herausforderungen. Dadurch profitieren Sie von einer persönlichen Betreuung und einem strukturierten Lernumfeld. In der Übungsfirma bearbeiten Sie praxisnahe Aufgaben und reale Problemstellungen aus verschiedenen Unternehmensbereichen, beispielsweise aus der Auftragsbearbeitung, Kundenkommunikation, Buchhaltung oder Personalverwaltung. Durch diese handlungsorientierte Lernmethode gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit typischen Büroprozessen und lernen, eigenständig Lösungen zu entwickeln. Die Kombination aus praxisnaher Arbeit, digitaler Zusammenarbeit und persönlicher Begleitung sorgt für einen hohen Lernerfolg. Sie erwerben genau die Kompetenzen, die Unternehmen heute erwarten, und qualifizieren sich gezielt für den aktuellen Arbeitsmarkt. So schaffen Sie eine solide Grundlage für Ihren erfolgreichen beruflichen Neustart im kaufmännischen Bereich. Kaufleute für Büromanagement arbeiten in vielen Abteilungen wie z. B. Finanzbuchhaltung, Warenwirtschaft oder Personalwirtschaft.

Diese Umschulung wendet sich an:

- Arbeitssuchende ohne Schulabschluss
- Arbeitssuchende ohne Berufsabschluss
- Interessierte mit einem anderen Berufsabschluss
- Interessierte, die in ihrem ursprünglichen Beruf nicht mehr arbeiten können

Wichtig ist, dass Sie Interesse an einer kaufmännischen Berufstätigkeit haben.

VA-Nr.: 49420 Vollzeit	Zeitraum: 17.03.2027–31.01.2029	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: € 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
84000 Vollzeit	17.03.2027–31.01.2029	Bremen-Vegesack	€ 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	
49420 Vollzeit	31.08.2027–18.07.2029	Bremen-Hastedt	€ 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	
84000 Vollzeit	31.08.2027–18.07.2029	Bremen-Vegesack	€ 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	
49430 Teilzeit	22.02.2027–30.01.2030	Bremen-Hastedt	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	
84010 Teilzeit	22.02.2027–30.01.2030	Bremen-Vegesack	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	
49430 Teilzeit	09.08.2027–18.07.2030	Bremen-Hastedt	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	
84010 Teilzeit	09.08.2027–18.07.2030	Bremen-Vegesack	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	

KAUFMÄNNISCHES TRAININGSZENTRUM

In unserer modern ausgestatteten Trainingsfirma erwerben die Teilnehmer:innen aktuelle Kenntnisse in Büroorganisation, EDV und Kommunikation. Durch praxisorientiertes Lernen im Team werden fachliche, soziale und digitale Kompetenzen gezielt gestärkt – für eine schnelle und nachhaltige (Re-)Integration in den Arbeitsmarkt.

Die Teilnehmer:innen werden auf den neuesten Stand der Bürotechnologie und Bürokommunikation gebracht. Kaufmännisches Handeln und ökonomisches Denken werden geübt und in der Praxis angewendet. Die Arbeit und das Lernen miteinander und voneinander erfolgen vor Ort und im Team. Dadurch werden die soziale und die fachliche Kompetenz erhöht. Ziel der Weiterbildung ist die Förderung der schnellen (Re-)Integration der Teilnehmer/innen in das Berufsleben bzw. Sicherung des Arbeitsplatzes.

Dabei haben die Teilnehmer die Möglichkeit, entweder einzelne Fachmodule entsprechend ihrem individuellen Qualifizierungsbedarf auszuwählen oder das gesamte Programm „Allroundkraft“ zu absolvieren und dadurch einen umfassenden Überblick über alle Themengebiete der Büroorganisation, EDV und Kommunikation zu erhalten.

Unser Büropraxistraining wendet sich an:

- Arbeitssuchende
- Berufsrückkehrerinnen
- Beschäftigte mit kaufmännischem Berufsabschluss oder entsprechenden Vorkenntnissen
- oder Quereinsteiger:innen aus nicht kaufmännischen Berufen/Tätigkeiten

Der Einstieg ist laufend möglich.

Allroundkraft - Spezialist:in Entgelt mit DATEV Modulare Qualifikation 1440 Unterrichtseinheiten				
Abschluss als „Allroundkraft - Spezialist:in in Entgeltabrechnung mit DATEV“ Zertifikat der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH				
VA-Nr.: 56145 Vollzeit	Zeitraum: Laufender Einstieg möglich	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
846065 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56125 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	
84615 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

Bürokraft Warenwirtschaft (Einkauf/Verkauf) laufender Einstieg Modulare Qualifikation 480 Unterrichtseinheiten				
In diesem Modul werden die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse in der Übungsfirma in der Abteilung Warenwirtschaft vermittelt.				
VA-Nr.: 56141 Vollzeit	Zeitraum: Laufender Einstieg möglich	Standort: Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
84601 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	
56121 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	
84611 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	

Bürokraft Sekretariat und Office-Management laufender Einstieg Modulare Qualifikation 480 Unterrichtseinheiten				
In diesem Modul werden die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse in der Übungsfirma in der Abteilung Sekretariat vermittelt.				
VA-Nr.: 56142 Vollzeit	Zeitraum: Laufender Einstieg möglich	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
84602 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	
56122 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	
84612 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	

Bürokraft Entgeltabrechnung (Lohn und Gehalt mit DATEV) Modulare Qualifikation 480 Unterrichtseinheiten				
In diesem Modul werden die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse in der Übungsfirma in der Abteilung Personal/ Entgeltabrechnung vermittelt.				
VA-Nr.: 56144 Vollzeit	Zeitraum: Laufender Einstieg möglich	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
84604 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	
56124 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	
84614 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	

Buchführungskraft Finanzbuchhaltung laufender Einstieg				
Modulare Qualifikation 480 Unterrichtseinheiten				
In diesem Modul werden die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse in der Abteilung Finanzbuchhaltung vermittelt.				
VA-Nr.: 56143 Vollzeit	Zeitraum: Laufender Einstieg möglich	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: Bildungsgutschein möglich	QR-Code: 
84603 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	
56123 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Hastedt	Bildungsgutschein möglich	
84613 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Vegesack	Bildungsgutschein möglich	

STEUERFACHANGESTELLTE:R

Umschulung Steuerfachangestellte:r				
In Vollzeit, Montag – Freitag, 08:00- 15:00 Uhr				
Diese Umschulung bereitet auf den qualifizierten Berufsabschluss „Steuerfachangestellte:r“ vor. Der Beruf des / der Steuerfachangestellten bietet einen interessanten, sicheren und zukunftsorientierten Arbeitsplatz mit vielfältigen Perspektiven. Den Absolvent:innen steht ein weites Feld an Einsatzmöglichkeiten offen. Sie können in Steuerberatungsbüros, Steuerberater-, Wirtschaftsprüfungsgesellschaften und in der freien Wirtschaft arbeiten.				
Inhalte: • Steuerlehre • Rechnungswesen • Betriebswirtschaftslehre • Deutsch-Kaufmännisch-Rechnen • EDV- Lohn- und Gehalt • Lexware und Datev				

VA-Nr.: 45490	Zeitraum: 26.01.2027–31.01.2029	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: auf Nachfrage Bildungsgutschein möglich	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	---	---



FACHINFORMATIKER:IN FACHRICHTUNG ANWENDUNGSENTWICKLUNG				
Umschulung Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung				
In Vollzeit, Montag – Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr				
Unsere Umschulung bereitet Sie vor: • Auf den Beruf einer:s Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung • auf die Anforderungen der Arbeitswelt und • auf die Prüfung der Handelskammer in Bremen Wie läuft die Umschulung ab? In dieser Umschulung zum/zur Fachinformatiker/-in der Fachrichtung Anwendungsentwicklung erlernen Sie das Konzipieren, Programmieren und Testen maßgeschneiderter Softwarelösungen. Die fachtheoretischen Grundlagen dafür werden Ihnen dabei anhand der 12 Lernfelder umfassend unterrichtet. Ihre praktische Ausbildung wird durch ein Praktikum ergänzt, das Sie in einem Betrieb in Bremen oder in der Umgebung absolvieren. So erwerben Sie alle notwendigen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten, um innovative Anwendungen von der Idee bis zur Implementierung zu entwickeln und bestehende Systeme zu optimieren. Die Lehrinhalte entsprechen dem Rahmenlehrplan sowie dem Ausbildungsrahmenplan für den Ausbildungsberuf Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung. Teilnahmevoraussetzungen: • Deutsch und Englisch-Grundkenntnisse sind notwendig. • PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung. Abschlussprüfung: Die Abschlussprüfung erfolgt vor der Handelskammer Bremen - IHK für Bremen & Bremerhaven.				

VA-Nr.: 49421	Zeitraum: 02.08.2027–27.07.2029	Standort: Bremen-Hastedt	Preis: auf Nachfrage Bildungsgutschein möglich	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	-----------------------------	---	---



BERUFSFACHSCHULE FÜR SOZIALASSISTENZ

Willkommen am Standort Bremerhaven!

Die Umschulung zur/zum staatlich geprüften Sozialassistent:in in der Berufsfachschule für Sozialassistenten der Wirtschafts- und Sozialakademie vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie befähigen, in sozialpädagogischen Einrichtungen zu arbeiten. Wenn Sie Freude daran haben, mit Kindern zu arbeiten und in der Lage sind, Kinder mit ihren jeweils individuellen Persönlichkeiten anzunehmen, dann sollten Sie sich bewerben. Das Berufsbild des:der Sozialassistent:in ist in erster Linie gekennzeichnet durch ergänzende und unterstützende Wirkung im Erziehungs- und Bildungsprozess. In Abstimmung mit anderen pädagogischen Fachkräften betreuen Sie in Krippen und Kindertagesstätten (Kleinst-) Kinder bis zu 6 Jahren sowie einzelne Kinder, die einen spezifischen Förderbedarf aufweisen. In Einzelfällen können Sie auch im Bereich der Schulassistenten/-integration tätig werden.

Schwerpunkte:

- die Bildungsprozesse des Kindes begleiten und unterstützen
- eine pädagogische Grundhaltung einnehmen und reflektiert pädagogisch handeln
- Beziehung zum Kind herstellen und eine professionelle Bindung eingehen
- das Kind in seinen Stärken wahrnehmen und die individuelle Entwicklung begleiten
- Spiel- und Lernangebote entwickeln und umsetzen
- Aneignung von Methoden, mit denen schrittweise pädagogische Sachverhalte analysiert und in einen Gesamtzusammenhang gestellt werden können
- mit Kindern arbeiten, die einen Förderbedarf haben

Teilnahmevoraussetzungen:

Folgendes muss erfüllt sein, um zur Umschulung zugelassen zu werden:

- Realschulabschluss (MSA) oder Hauptschulabschluss (eBBR) mit abgeschlossener Berufsausbildung
- vollständige Bewerbungsunterlagen
- Lebenslauf, Lichtbild, Geburtsurkunde, Nachweis der Schulbildung, ärztliche Bescheinigung über die gesundheitliche Eignung zur Ausübung des Berufs, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis
- Nachweis einer Vorqualifizierung von mind. 160 Theoriestunden – sowie 4 Wochen Praxiserfahrung im sozialpädagogischen Bereich, z.B. afz-Projekt ›Perspektive Kita‹
- ggfs. Sprachzertifikat B2.

Der theoretische Unterricht findet in der wisoak statt, der praktische Anteil wird in einer Kindertageseinrichtung absolviert.

Termine:

Detaillierte Informationen zu unseren Terminen finden Sie auf unserer Homepage.

Unterrichtszeiten:

Theorie und Praxisblöcke wechseln sich ab.

Teilnahmegebühr:

Die Kosten für die Teilnahme können von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter mit Bildungsgutscheinen übernommen werden. Sprechen Sie dafür die für Sie zuständigen Sachbearbeiter:innen in den Agenturen an.

ANSPRECHPERSON



BREMERHAVEN
Roxanne Pauluhn
Tel. 0471 - 59 -520
r.pauluhn@wisoak.de

INFORMATION UND ANMELDUNG



BREMERHAVEN
Daniela Schott
Tel. 0471 - 59 -543
d.schott@wisoak.de

SOZIALASSISTENZ

Vorqualifizierung für die Umschulung zur/zum staatlich geprüften Sozialassistent:in

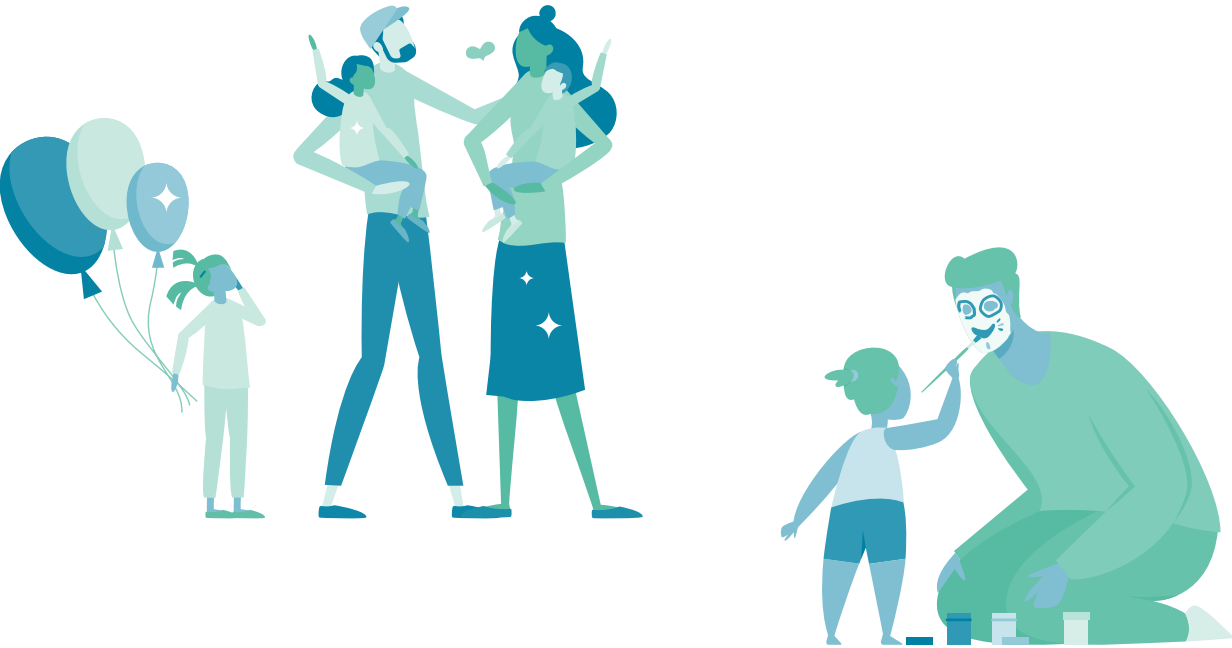
Die Vorqualifizierung ist die Voraussetzung für eine Teilnahme an der Umschulung für die zur/zum staatlich geprüften Sozialassistent:in bzw. kann der Vorbereitung auf eine berufliche Tätigkeit im erzieherischen Bereich dienen. Die inhaltlichen Schwerpunkte beziehen sich auf die Umschulung und umfassen die Fächer: Deutsch, Politik, sozialpädagogisches Handeln und sozialpädagogische Grundlagen.

VA-Nr.: 71400	Zeitraum: 18.01.–12.02.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 1.688,- Mit Aktivierungs- und Vermittlungs- Gutschein möglich	QR-Code:
71401	10.05.–07.06.2027	Bremerhaven	€ 1.688,- Mit Aktivierungs- und Vermittlungs- Gutschein möglich	
71400	25.10.–19.11.2027	Bremerhaven	€ 1.688,- Mit Aktivierungs- und Vermittlungs- Gutschein möglich	

Umschulung zur/zum staatlich geprüften Sozialassistent:in

Die Umschulung zur/zum staatlich geprüften Sozialassistent:in vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie befähigen in sozialpädagogischen Einrichtungen – vorrangig in Kindertageseinrichtungen – zu arbeiten. Mit der Qualifizierung erreichen Sie einen staatlich geprüften Berufsabschluss. Die Umschulung richtet sich an Arbeitssuchende und findet in Teilzeit statt.

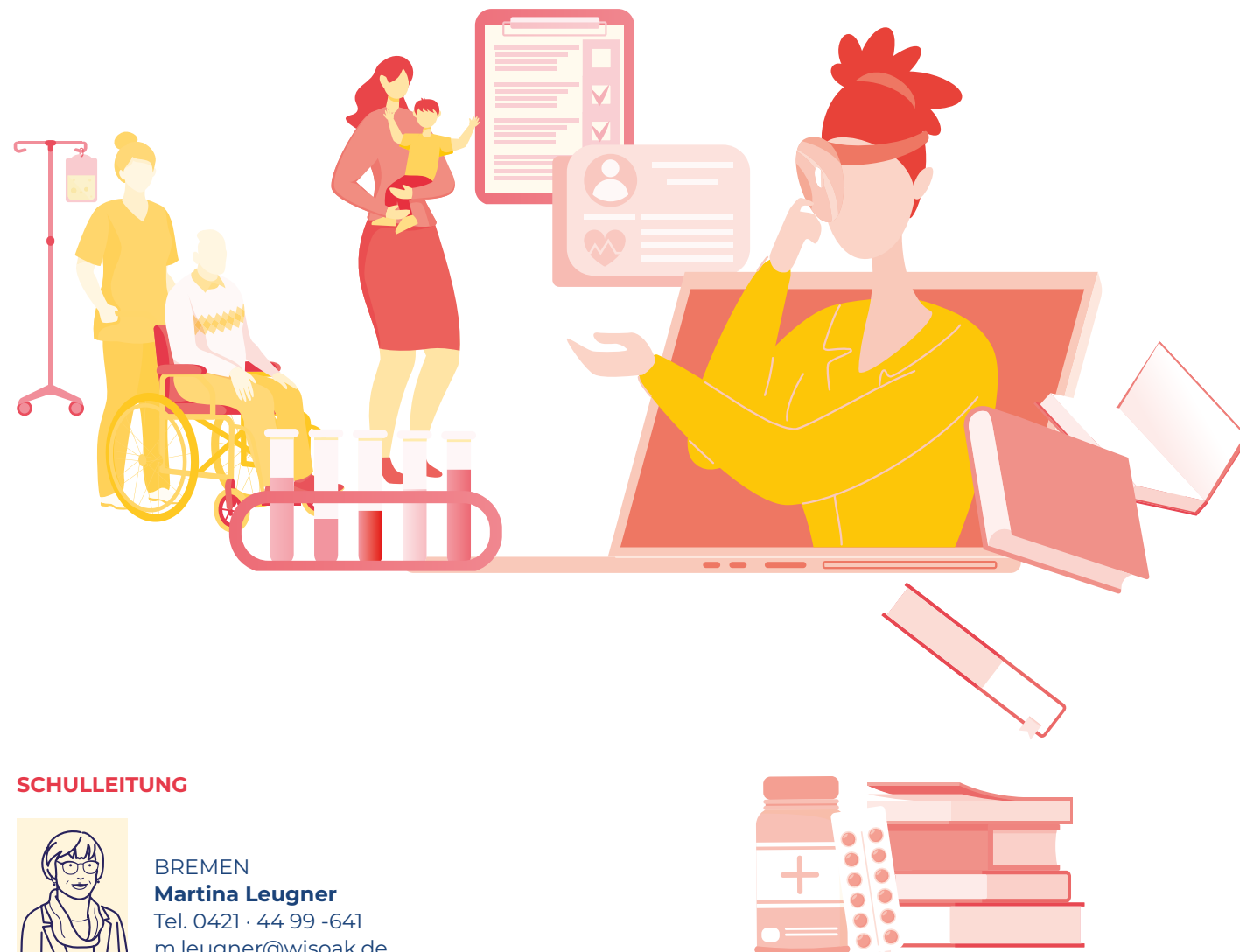
VA-Nr.: 71440	Zeitraum: Auf der wisoak- Website werden Sie über die Startzeiten informiert.	Standort: Bremerhaven	Preis: Auf Nachfrage Bildungsgutschein möglich	QR-Code:
------------------	---	--------------------------	---	--------------



WILLKOMMEN IN DER PFLEGESCHULE!

In der generalistischen Pflegeausbildung begleiten wir Sie individuell.
Wir bereiten Sie professionell auf den Pflegeberuf vor.
An der Pflegeschule der wisoak lernen Sie in digital sehr gut ausgestatteten
Räumen. Das Erlernen der praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten findet in
unserem sehr gut ausgestatteten Pflegeraum statt.

Sprechen Sie uns gerne an!
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



SCHULLEITUNG



BREMEN
Martina Leugner
Tel. 0421 · 44 99 -641
m.leugner@wisoak.de

Ausbildung zur:zum Pflegefachfrau:mann

01.10.2027–30.09.2030

Voraussetzung:

- Mittlerer Schulabschluss oder ein anderer als gleichwertig anerkannter Abschluss **oder**
- Hauptschulabschluss zusammen mit einer erfolgreich abgeschlossenen zweijährigen Berufsausbildung **oder**
- Hauptschulabschluss mit einer abgeschlossenen einjährigen Pflegehelferausbildung **oder**
- abgeschlossene zehnjährige allgemeine Schulbildung
- gesundheitliche Eignung
- Sprachkenntnisse auf dem B2-Niveau

Abschlüsse:

- Pflegefachfrau:mann mit der Vertiefung stationäre Langzeitpflege oder
- Pflegefachfrau:mann mit der Vertiefung ambulante Akut- und Langzeitpflege

Die Ausbildung zur Pflegefachfrau:mann bietet Ihnen EU-weit ein abwechslungsreiches Arbeitsfeld mit guten Aufstiegsmöglichkeiten. Für ein sich anschließendes Studium können Sie sich 39 Credit Points anrechnen lassen.

Generalistische Pflegeausbildung: Theorie mind. 2.100 Unterrichtsstunden
Mo.–Fr.: 08:15–15:30 Uhr,
Praxis mind. 2.500 Stunden im Früh-, Spät-, Wochenend- und Feiertagsdienst

Preis: € 14.796,96
Bildungsgutschein möglich



FÖRDERUNGEN

Für Beschäftigte

FRAGEN SIE IHR UNTERNEHMEN

Berufstätige Personen, die sich beruflich weiterbilden oder -entwickeln möchten, sollten dies rechtzeitig gegenüber dem Arbeitgeber zur Sprache bringen. Vor allem, wenn dieser Schritt mit der beruflichen Tätigkeit im Zusammenhang steht und interne Aufstiegsmöglichkeiten, z.B. durch eine Aufstiegsfortbildung, bestehen. Beide Seiten sollten daher zeitnah ins Gespräch gehen und abklären, welche Bedingungen und Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Die Details dafür sind variabel, so kann bspw. die Weiterbildungszeit eine bezahlte oder unbezahlte Freistellung bedeuten oder die Arbeitgeber beteiligen sich an den Kosten. Auch Brückenteilzeiten sind manchmal möglich.

AUFSTIEGS-BAFÖG

Das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG, Aufstiegs-BAföG) fördert Menschen, die sich in einer anerkannten Aufstiegsfortbildung – egal ob in Voll- oder Teilzeit – weiterbilden. Dazu gehören Erzieher:innen, Meister:innen, Fachwirt:innen, Fachkaufleute sowie Fachkräfte im Sozial- und Gesundheitswesen, u.v.m. Gefördert werden auch Studienabbrecher ohne erste berufliche Ausbildung. Die einkommensunabhängige Förderung besteht aus einem rückzahlungsfreien Zuschuss von 50 % auf die Kursgebühr und für den Rest ein zinsgünstiges Darlehen der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Bei erfolgreichem Abschluss der Fortbildung erhalten Sie 50 % Erlass auf das Restdarlehen. Unterhalt für Vollzeitfortbildungen orientiert sich am Einkommen/Vermögen und an der Familiengröße.

AUFSTIEGSFORTBILDUNGS-PRÄMIE

Seit dem 01.01.2019 gibt es die bremische Aufstiegsfortbildungsprämie mit dem Ziel sich beruflich fortzubilden und die eigene Qualifikation auszubauen. Die Prämie in Höhe von z.Zt. € 1.300 ist eine finanzielle Anerkennung für die bestandene Prüfung einer anerkannten Auf-

stiegsfortbildung – es gilt das Datum des Prüfungszeugnisses. Diese Leistung wird nicht auf das Aufstiegs-BAföG angerechnet. Der Hauptwohnsitz oder Ort der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung muss zum Zeitpunkt der Feststellung des Prüfungsergebnisses seit mindestens 6 Monaten im Land Bremen sein.

IHK-WEITERBILDUNGSSTIPENDIUM DER IHK – BEGABTENFÖRDERUNGSPROGRAMM FÜR BERUFSEINSTEIGER:INNEN

Stipendium ist nur was für Studierende? Falsch! Junge Berufstätige unter 25 Jahren (zum Zeitpunkt der Kursaufnahme), die ihre IHK-Abschlussprüfung vor der Handelskammer Bremen mit mindestens 87 Punkten bestanden haben, besonders erfolgreich an einem überregionalen beruflichen Leistungswettbewerb teilgenommen oder durch begründeten Vorschlag von Arbeitgeber:innen oder Berufsschule belegen, dass sie besondere Leistungen erbracht haben, sollen mit diesem Instrument gefördert werden. Für maximal drei Jahre (Aufnahmejahr plus 2 Kalenderjahre, Förderende ist der 31.12.) von insgesamt 9.135 € für beliebig viele förderfähige Weiterbildungen kann berufliche Weiterbildung gefördert werden. Ein Eigenanteil von 10 % pro Maßnahme ist von den Stipendiaten zu tragen. Eine Bewerbung ist jeweils zum 30.10. eines Jahres bei der Handelskammer Bremen möglich. Erfahren Sie mehr unter www.handelskammer-bremen.de



KAMMERCARD-RABATT DER ARBEITNEHMERKAMMER BREMEN – 10% AUF FAST ALLES!

Wenn Sie in Bremen oder Bremerhaven arbeiten, zahlen Sie monatlich einen Beitrag an die Arbeitnehmerkammer Bremen und können die kostenlose KammerCard dort beantragen. Mit dieser profitieren Sie von zahlreichen Kultur- und Bildungsangeboten im Land Bremen. Unter anderem erhalten Sie bei uns 10 % Rabatt auf fast alle unsere Kurse, Seminare und Weiterbildungen! Dieser Rabatt lässt sich mit anderen Fördermöglichkeiten kombinieren.



BILDUNGSKOSTEN STEUERLICH GELTEND MACHEN – HOLEN SIE SICH IHR GELD ZURÜCK!

Ausgaben für eine berufliche Weiterbildung wie Kurs- und Prüfungsgebühren, nötige Arbeitsmittel sowie Fahrt- bzw. Reisekosten können sich die selbstzahlenden Teilnehmenden entweder vollständig oder in Teilen vom Finanzamt zurückholen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Präsenz- oder Online-Weiterbildung handelt.



Notwendig ist auch der Besitz der deutschen Staatsbürgerschaft oder eine gültige Arbeitserlaubnis für Deutschland.

Zu beachten ist, dass maximal alle zwei Kalenderjahre ein Prämiegutschein pro Person ausgestellt werden kann. Es muss eine Beratung an einer ausgewiesenen Beratungsstelle geführt werden, um die Weiterbildungsprämie zu erhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter bremen.de oder auf den Seiten des BMBF.

WEITERBILDUNGSPRÄMIE

Von der Weiterbildungsprämie können all jene profitieren, die:

- selbstständig oder angestellt, mindestens 15 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind und
- ein zu versteuerndes Jahreseinkommen haben, das eine Summe von € 20.000 (bei Alleinstehenden) beziehungsweise € 40.000 (bei Verheirateten) nicht übersteigt. Ausschlaggebend sind die Einkommensabrechnungen des aktuellen oder des Vorjahres.



Übersicht der Fortbildungen

Bildungszeiten

Bildungszeiten Politik

Brennpunkt Naher Osten	8
Respekt	8
Europa – wie weiter?	8
Anders denken, anders wohnen: Kreative Wege aus der Wohnungskrise.....	9
Die Welle.....	9
Gesellschaft ohne Zeit	9
Feminismus - alltagsnah, lebenspraktisch, verständlich	9
Die Macht der Medien	10
Rassismus.....	10
Die Macht der Worte	10
Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen.....	11
Vertrauen.....	11
Ist das Kunst oder kann das weg?	11
Bremen und das Meer.....	12
Arm und Reich.....	12
Von Butterbrot bis Bundestag: Kunst trifft Alltagswelt und Politik.....	12
Macht und Machtspiele.....	12
Fußball – ein Spiegelbild der Gesellschaft?	13
Von Beethoven bis Bowie	13
Gleichheit vor dem Gesetz?.....	13
Auf der Suche nach dem Glück.....	13
Zufrieden leben in einer ungerechten Welt?.....	14
Der Mensch und das Tier.....	14
Die Rückkehr des Imperialismus.....	14
Sicherheit und Freiheit	14
Miteinander leben.....	15
Philosophie in der Zeit.....	15
Populismus – Rechtsruck in Europa.....	15
Die Überseestadt.....	15
Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	16
Boomer trifft Gen Z.....	16
Beten schief het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause	16
Demokratie am Ende?	16
Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland.....	17
Die Farben von Stadt, Land, Fluss	17
Künstliche Intelligenz: Chancen, Risiken und Folgen für die Demokratie	17
Religionen der Welt: gestern, heute, morgen.....	17
Wann ist ein Mann ein Mann.....	18
Wenn Regeln verhandelt werden	18
Verkehrspolitik heute – und morgen	18
Joachim Ringelnatz.....	18
Lebenszufriedenheit und Einsamkeit.....	19
Lebensqualität Gesundheit.....	19
Frauen, die die Welt beweg(t)en.....	19
Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	20
Unter Kolleg:innen	20
Was kommt nach der Arbeit.....	20
Balance halten	21
Wertschätzung im Arbeitsleben	21
Konflikte: Motor für eine lebendige Arbeitskultur und Gesellschaft?.....	21

Die 50er Jahre.....	22
Die 60er Jahre	22
Die 70er Jahre.....	22
Die goldenen Zwanziger.....	22
Die 90er Jahre	23
Deutsche Helden, deutsche Mythen	23
Deutschland – wie wir wurden, was wir sind.....	23
Energie für alle? Die Welt ist voller Lösungen	24
Flüsse.....	24
Zum Verhältnis von Mensch und Natur	24
Wälder.....	25
Die Nordsee	25
Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser.....	25
Jüdisches Leben	26
China – Einblicke in das vielfältige und widersprüchliche Reich der Mitte.....	26
Weltmacht USA.....	26
Orient und Okzident.....	27
Werte, die mich tragen.....	29
Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt	29
Sich Totlachen ist gesund. Besonders in schwierigen Zeiten.....	29
Was liest du gerade?.....	30
Irland.....	30
Willkommen zur Tagesshow.....	33
Schifffahrt, Handel, Globalisierung.....	33
Krieg und Frieden.....	34
Macht und Machtspiele.....	34
Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	34
Propaganda.	35
Meine Daten gehören mir	35
Hoffnung Auswanderung.....	36
Gleichheit vor dem Gesetz?.....	36
Erst die Arbeit und dann	36
Arbeit 4.0.....	37
Bremen wählt!.....	37
Verkehrspolitik heute – und morgen	37
Die Macht der Werbung	38
Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	38
Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	38
Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe.....	39
Wenn Regeln verhandelt werden	39
Landschaft der Erinnerungen.....	40
Von der Meeresbucht zum Containerterminal	40
Behindert (werden)	40
Religionen der Welt: Gestern, heute und morgen.....	41
Wirtschafts- und Finanzpolitik - verständlich erklärt	41
Digitalisierung – Challenge oder Überforderung?	41
Die Macht der Medien	42
Chatbots, Deepfakes, Superintelligenz?	42
Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft.....	42
Typisch Deutsch?	43
Betongold.....	43
Boomer trifft Gen Z.....	43
Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven	44
Anders denken, anders wohnen: Kreative Wege aus der Wohnungskrise.....	44

Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen.....	44
Gerechtigkeit und Demokratie.....	44
Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?.....	45
Industrie auf dem Rückzug?.....	45
Industriestandort Bremen-Nord – Aufstieg, Strukturkrisen, Zukunftsperspektiven	46
Bremerhavener Firmengeschichte.....	46
Die Überseestadt.....	47
Die Neustadt	47
Bremen und der Kaffee.....	47
Bremerhaven Stadt der Wanderung.....	48
Von Borgward zu Daimler.....	48
Kulturraum Unterweser Nordroute.....	48
Kaisen City.....	49
Was Bremen reich gemacht hat	49
Binnen wie buten	49
Hans Koschnick - Der Brückenbauer.....	50
Die Farben der Stadt – Bremerhaven	50
Die Farben der Stadt – Bremen	50
Bremen gestern und vorgestern	51
Bremer Friedhöfe – Eine Entdeckungsreise	51
Früher Getreidesilo, jetzt Hotel: Innovative Stadtentwicklung in Bremen.....	51
Der Bremer Norden und seine Geschichte	51
Hemelingen.....	52
Borgward und Bremen.....	52
Bremerhaven im 20. Jahrhundert.....	52
Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben von Reklam bis MarBel.....	53
Kulturraum Unterweser Südroute	53
Bremen und das Meer.....	54
Grünes Bremen.....	54
Schaufenster kulturellen Reichtums.....	55
Huchting	55
Made in Bremen.....	55
Bremerhaven im Sommer.....	56
Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen.....	56
Bremen Zentrum der Raumfahrt.....	56
Schwachhausen und Findorff.....	57
Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	57
Stadtplanung in Bremen.....	57
Bremen ist `ne schöne Stadt.....	57
Die Nachkriegszeit in Bremerhaven.....	58
Bremer Firmengeschichte	58
Altes Haus wird wieder jung	59
Seafood Fisch, alles klar!? – Nimmt die Fischerei Kurs auf Nachhaltigkeit?	59
Wärme aus der Weser und andere Energielösungen.....	59
Nach uns die Sintflut?.....	60
Energie für alle? Die Welt ist voller Lösungen	60
Natur in der Stadt.....	60
Wälder.....	61
Die Nordsee	61
Von der Welt des Kaffees.....	61
Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	62
Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	63
Weltmacht USA.....	63
China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts.....	64
Russland.....	64
Die arabische Welt	64

Deutschland wie wir wurden, was wir sind	65
Die Türkei.....	65
China – Einblicke in das vielfältige und widersprüchliche Reich der Mitte.....	65
Orient und Okzident.....	65
Der U-Boot-Bunker Valentin.....	66
Das 20. Jahrhundert.....	66

Bildungszeiten Gesundheitsförderung

Auftanken bevor der Akku leer ist.....	69
Yoga und Meditation.....	69
Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	69
Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung.....	70
Raus aus dem Stress – rein in deine Stärke	70
Yoga, Atem und Entspannung.....	70
Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	71
Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz.....	71
Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst.....	71
Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken.....	72
Basenfasten und Hatha Yoga.....	72
Endlich wieder gut schlafen.....	72
Selbsterforschung und Resilienz mit Yoga	73
Resilienz als Wachstumschance	73
Stress positiv meistern	73
Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	74
Entspannter mit Perfektionismus umgehen	74
Zurück in Ihre Balance – Nervensystemregulation & gesunde Lebensführung.....	74
Selbstverteidigung gegen Stress.....	75
Gedächtnistraining für Beruf und Alltag.....	75
Yoga & Faszientraining.....	75
Yoga & Slow Jogging	76
Waldbaden und den Augen Gutes tun	76
Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag.....	76
Pause statt Burnout: Mit Achtsamkeit und Bewegung deine Ressourcen stärken.....	76
Fit für den Berufsalltag	77
Gesundheitsprävention und Stressbalance	77
Resilienz.....	77
Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden.....	77
Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up.....	78
Präventive Gesundheitsförderung durch ganzheitliche Bewegung und Entspannung.....	78
Bewegend entspannt	78
Mit Yoga Achtsam durch den Alltag.....	78
Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden	79
Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag	79
Entspannter Kiefer – Entspannter Körper.....	79
Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit.....	80
Yoga & Achtsamkeit - Entschleunigen im Privat- und Berufsleben.....	80
Yoga & Resilienz - Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen	80
Selbstvertrauen und Selbstfürsorge.....	81
Let´s move! Endlich dauerhaft schlank: Bewegung, Ernährung und Stoffwechsel.....	83
Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie.....	83
Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance.....	83
Pause statt Burnout – Ressourcen im Alltag stärken	83

Gelassener Arbeiten und leben: Stresskompetenz & Selbstfürsorge84

Yoga & Slow Jogging84

Die Energiereserven wieder auffüllen84

Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen84

Yoga und Meditation85

Entspannung und erholsamer Schlaf85

Kraft & Ruhe – Resilienz für Beruf und Alltag85

Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst.....85

Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden.....86

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga.....89

Switch to relax –entspannt abschalten am Wochenende.....89

Loslassen, Durchatmen, Auftanken – mit Kraft und Energie in die neue Woche.....89

Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst91

Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden.....91

Endlich wieder gut schlafen.....91

Resilienz.....92

Mit Yoga Achtsam durch den Alltag.....92

Entspannter mit Perfektionismus umgehen.....92

Yoga & Slow Jogging93

Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen93

Wege zur Gelassenheit93

Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe94

Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag94

Switch to relax – Schalte um auf Entspannung97

Starker Rücken mit Pilates97

Let’ s move!.....97

Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und.....98

Faszientraining so wichtig?.....98

Entspannter mit Perfektionismus umgehen.....98

Selbstverteidigung für Frauen.....98

Achtsamkeit.....99

Starker Rücken durch Hatha-Yoga.....99

Fit für Alltag und Beruf99

Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken100

Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation.....100

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag100

Gesund im Alltag und Beruf – wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?100

Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl101

Atmen, Bewegen, Entspannen101

Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf101

Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga.....102

Für Wieder-Einsteiger.....102

Faszientraining und Yoga102

Fit und aktiv: Starker Rücken.....102

Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag102

Berufliche Qualifikation
Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt

ZERTIFIKATSLEHRGANG

Elektrotechnisch unterwiesene Person (EuP)109

AI Officer109

DATENSCHUTZ

Datenschutzbeauftragte/r110

SOFTWARE & MEHR

Java Script Grundlagen110

Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren mit Python.....110

Programmieren mit C und C++ – Grundlagen und Praxis111

Grundlagen der Programmierung mit Python111

Kreatives Grafikdesign mit Canva111

Programmieren mit Excl VBA112

Programmieren mit Python und Raspberry Pi.....112

(Agiles) Projektmanagement112

Kreatives Grafikdesign mit Adobe Photoshop.....113

Online-Marketing kompakt: In 5 Tagen zur digitalen Marketingstrategie113

KI effektiv nutzen: Erfolgreiches Prompting für den Arbeitsalltag.....113

Aufbaukurs Programmieren mit Python114

Raspberry Pi: Programmieren und Tüfteln mit Python.....114

Change Management für den Berufsalltag.....114

EDV-ANWENDUNGEN

Microsoft Office 365 kompakt / Word, Excel und Outlook für den Berufsalltag.....115

Microsoft Office 365 kompakt / Word für den Berufsalltag.....115

Microsoft Office 365 kompakt / Excel für den Berufsalltag115

Microsoft Office 365 kompakt / Outlook für den Berufsalltag.....115

Teams / Grundlagenschulung.....116

SharePoint / Grundlagenschulung.....116

Excel für den Berufsalltag116

PERSÖNLICHE & SOZIALE KOMPETENZEN

Schreibfreude (wieder) finden!117

Rhetorik – Frei sprechen117

Bullet Journaling & Sketchnotes.....118

Meetings und Workshops leiten – auch ohne Profiausbildung...118

MHFA Ersthelfer (Mental Health First Aid) Kurse für psychische Gesundheit.....118

Körpersprache – Körperzeichen – Ausstrahlung.....118

Innen stark – Außen wirksam119

Rhetorisch überzeugen mit Inhalt, Körper und Stimme119

Wie verschaffe ich mir Respekt?.....119

Qualitätsmanagement119

Rhetorik120

Schluss mit langen E-Mails: Einfaches Schreiben im Berufsalltag120

Konfliktmanagement für Führungskräfte.....120

Bisher Kollege:in jetzt Vorgesetzte:r120

Führen mit emotionaler Intelligenz.....121

Teams erfolgreich führen121

Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz122

Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag122

Mitarbeiterbindung und internes Employer-Branding122

Change-Management im eigenen Verantwortungsbereich realisieren122

NACHHALTIGKEIT

Praxisorientierte Einführung in das Umwelt- und Energiemanagement123

Praxisorientierte Einführung in das Nachhaltigkeitsmanagement.....123

Praxisorientierte Einführung in Klimaanpassungsmaßnahmen 123

SolarSchule

DGS-Solarfachberater:in Photovoltaik.....125

Elektrotechnisch unterwiesene Person125

Praxisworkshop: DIN EN ISO 26000 und Nachhaltigkeitsbericht-erstattung126

Englisch

English Conversation.....126

Brush-up and refresh your English!.....126

Etwas Englisch kann doch jeder.....127

English Speaking Skills & Activities127

Kaufmännische Grundlagen

Buchführung Grundlagen129

Erweiterte Buchführung.....129

Prüfungsvorbereitungskurse

Prüfungsvorbereitung auf Teil 1 – Kaufmann:frau für Büromanagement129

Prüfungsvorbereitung auf Teil 2 – Kaufmann:frau für Büromanagement129

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (Abendkurs)130

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (2-wöchig).....130

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (1-wöchig + zusätzliche Stunden).....131

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (nur Fachwirte / 1-wöchig).....131

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (SPRINTER)131

Auftiegsfortbildungen

Finanzbuchhalter:in ANK mit Praxisteil.....133

Lohn- und Gehaltssachbearbeiter:in ANK134

Personalsachbearbeiter:in ANK134

Geprüfter Wirtschaftsfachwirt:in IHK.....135

Geprüfter Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK.....135

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Metall137

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Mechatronik137

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Elektrotechnik137

Geprüfter Fachwirt:in für Güterverkehr und Logistik IHK138

Geprüfter Logistikmeister:in IHK.....138

Geprüfter Technischer Fachwirt:in IHK.....138

Geprüfter Fachwirt:in für Büro- und Projektorganisation IHK.....139

Verantwortliche Pflegefachkraft / Wohnbereichsleitung (Hybrid-Veranstaltung)142

Qualifizierung zur Praxisanleitung - Neues Modulformat (Hybrid-Veranstaltung)142

Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege (Hybrid-Veranstaltung)143

Einrichtungsleitung / Heimleitung kompakt plus.....143

FORTBILDUNGSTAGE FÜR PRAXISANLEITER:INNEN

Thema: Prüfungen und Examen.....144

Thema: Zweites Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?144

Thema: Reflexionskompetenz stärken – Anleiten über Gespräche, Feedback und Selbsterkenntnis.....144

Thema: Workshop: Methodische Gestaltung von Anleitungssituationen144

Thema: Einstieg in die Ausbildung zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?144

Thema: Resilienz und Selbstfürsorge in der Praxisanleitung – gesund bleiben in anspruchsvollen Rollen.....144

FORT- UND WEITERBILDUNG IN DER BETREUUNG

Qualifizierung zur Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI145

Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Betreuung.....145

Pflichtfortbildungstage für Betreuungskräfte nach § 43b, 53b SGB XI146

Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung146

Thema: Leben mit Demenz146

Thema: Ernährung und Entspannung.....146

Thema: Konflikt-Deeskalations-Management146

Thema: Rechte & Pflichten146

Thema: Betreuungsarbeit – nur bespaßen?.....146

Thema: Arbeit an der eigenen Biografie147

Thema: Leben mit Demenz147

Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung147

Thema: Achtsames Yoga auf dem Stuhl.....147

Thema: Sucht im Alter147

Thema: Ernährung und Entspannung.....147

Thema: Konflikt-Deeskalations-Management148

Thema: Betreuungsarbeit – nur bespaßen?.....148

Thema: Arbeit an der eigenen Biografie148

Thema: Rechte & Pflichten148

Dozent:innen-Fortbildung

Schlüsselmomente generieren – Die Königsdisziplin von Bildungsarbeit.....151

Seminare methodisch vielseitig und aktivierend gestalten.....151

Lehre im digitalen Zeitalter151

Denken mit dem Stift – Lernprozesse visuell begleiten.....151

Feedback geben – Feedback nehmen152

Unterrichten in meinem Stil.....152

Umschulungen kaufmännisch

Allroundkraft - Spezialist:in Entgelt mit DATEV156

Bürokraft Warenwirtschaft (Einkauf/Verkauf) laufender Einstieg157

Bürokraft Sekretariat und Office-Management laufender Einstieg157

Bürokraft Entgeltabrechnung (Lohn und Gehalt mit DATEV)157

Buchführungskraft Finanzbuchhaltung laufender Einstieg158

Umschulung Steuerfachangestellte:r.....158

Umschulung Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung159

Sozialassistent

Vorqualifizierung für die Umschulung zur geprüften Sozialassistent:in.....161

Umschulung zur geprüften Sozialassistent:in.....161

Pflegeschule

Pflegefachfrau:männ163

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 nach folgenden Bestimmungen:

§ 1 Anmeldebestätigung, Teilnahmevertrag

- (1) Mit der Bestätigung einer Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande.
- (2) Ein Rechtsanspruch auf die Bestätigung einer Anmeldung besteht nicht.
- (3) Anmeldungen von Personen, die Mitglied der Arbeitnehmerkammer Bremen sind, werden bevorzugt vor Anmeldungen von nicht kammerzugehörigen Anmeldern.
- (4) Zeitliche und örtliche Änderungen gegenüber der Ankündigung sind vorbehalten. Die wisoak kann von dem Teilnahmevertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist bzw. durch Rücktritte nach § 4 Absatz 1 wieder unterschritten wird.

§ 2 Teilnahmepreis

- (1) Die Teilnahmepreise ergeben sich aus der Ankündigung der 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 Monate 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) Rücktrittserklärung
Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung oder Prüfung vor deren Beginn muss in Textform erklärt werden, z. B. per E-Mail. Maßgeblich für die Einhaltung von Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der wisoak.
- (2) Rücktrittskosten
Bei einem Rücktritt gelten folgende Regelungen:
 - Erfolgt die Abmeldung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung, entstehen keine Rücktrittskosten. Bei Bildungszeitseminaren nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz gilt hierfür eine Frist von vier Wochen.
 - Erfolgt die Abmeldung später als zwei Wochen nach der Anmeldung bzw. bei Bildungszeitseminaren später als vier Wochen nach der Anmeldung, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 % der ausgewiesenen Gebühren, höchstens jedoch 25,00 Euro, berechnet. Darüber hinaus gelten folgende Rücktrittskosten:
 - Bei Veranstaltungen mit mehr als 40 Unterrichtseinheiten (UE): Erfolgt die Abmeldung vier Wochen oder weniger, aber mehr als 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung, sind 25 % des Teilnahmepreises zu entrichten.
 - Bei Veranstaltungen mit bis zu 40 Unterrichtseinheiten (UE): Erfolgt die Abmeldung vier Wochen oder weniger, aber mehr als 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung, sind 50 % des Teilnahmepreises zu entrichten.
 - Bei einer Abmeldung 14 Tage oder weniger vor Beginn der Veranstaltung ist der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten. Bei Fernbleiben ohne vorherigen Rücktritt in Textform ist ebenfalls der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten.
- (3) Ersatzteilnehmer:in und Nachweis eines geringeren Schadens
Wird eine fachlich und persönlich geeignete Ersatzperson benannt, die den Teilnahmeplatz übernimmt, entfällt die jeweilige Rücktrittspauschale. Die Entscheidung über die Eignung der Ersatzperson liegt bei der wisoak.
Dem:der Teilnehmer:in bleibt außerdem jederzeit der Nachweis gestattet, dass kein oder ein wesentlich geringerer Schaden entstanden ist. In diesem Fall ist nur der nachgewiesene Schaden zu ersetzen.
- (4) Abweichende Regelungen
Für einzelne Veranstaltungen können abweichende Rücktrittsbestimmungen gelten. Auf diese wird bei der Anmeldung ausdrücklich hingewiesen.
- (5) Gesetzliche Rechte
Die vorstehenden Rücktrittsbestimmungen lassen die gesetzlichen Rechte der Teilnehmer:innen, insbesondere ein bestehendes gesetzliches Widerrufsrecht von Verbraucher:innen, unberührt.

§ 4 Widerrufsrecht für Verbraucher

Verbrauchern im Sinne des § 13 BGB, die sich über Fernkommunikationsmittel (Brief, E-Mail) anmelden, steht nachgeordnetes 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) 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 weitergehender 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.

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

- (1) Eine 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 Schriftform.
- (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/impresum.

Bremen, 01.09.2026, Geschäftsführung

Unsere Standorte



Bremen-Hastedt

Im Herzen von Bremen:
im quirligen Bremen-Hastedt

Mitten in Hastedt, wo Arbeit und Wohnen beheimatet sind, liegt die Zentrale der wisoak mit Verwaltung und IT-Support, etwa für Online- oder hybriden Unterricht, aber auch die Pflegeschule der wisoak mit ihrer dreijährigen generalistischen Ausbildung zur:zum Pflegefachfrau:mann und das Kaufmännische Trainingszentrum.

Bremen-Vegesack

Mit Hafen-Flair:
im maritimen Bremen-Vegesack

Etwa einen Kilometer vom alten historischen Hafen von Vegesack, wie die Einheimischen ihren Stadtteil nennen, mit seinen Traditionsschiffen und dem Walkiefer sowie von der Lesummündung entfernt, beherbergt die wisoak ein Kaufmännisches Trainingszentrum (KTZ) und Räumlichkeiten für Bildungszeiten und Tageskurse. Gelegen an einer Stelle, wo das Bundesland Bremen bezogen auf die Fläche eher schmal ist, nimmt dieser Standort eine wichtige Weiterbildungsfunktion auch für sein niedersächsisches Umland ein.

Bremerhaven

In bester Lage, direkt an den Hafenwelten:
im weltoffenen Bremerhaven

Wie wohl kein anderer versprüht der nördlichste der wisoak-Standorte das maritime Flair des durch Wind und Tiden geprägten Bundeslandes Bremen. Aus den Seminarräumen blickt man direkt sowohl auf moderne Segelyachten wie auch historische Dreimaster und alte Dampfschiffe. Ein Katzensprung entfernt ist der Zoo am Meer, das Klimahaus oder das Auswanderermuseum.

Bad Zwischenahn

Wo andere Urlaub machen:
im idyllischen Bad Zwischenahn

Die in den 1970ern errichtete Bildungsstätte in Bad Zwischenahn ist der einzige Standort der wisoak, der außerhalb des Landes Bremen liegt. Nur einen kurzen Spaziergang vom Zwischenahner Meer entfernt, punktet die inzwischen komplett renovierte Bildungsstätte mit ihren insgesamt 60 Einzel- und Doppelzimmern und der Kantine mit leckerer, vollwertiger Küche durch ihre reizvolle Lage im Grünen.

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