

wisoak

- Bildungszeiten
- Berufsbegleitende Qualifizierungen
- Aufstiegsfortbildungen mit anerkannten Abschlüssen
- Erstausbildungen und Umschulungen

Bremen, Bremerhaven und Bad Zwischenahn

VERANSTALTUNGS- PROGRAMM 2026

wisoak.de

Ihr Weiterbildungs- träger für Bremen und umzu.



Liebe Leserinnen und Leser,

in einer sich schnell wandelnden Arbeitswelt ist lebenslanges Lernen der Schlüssel zum Erfolg. Unser Veranstaltungskatalog bietet Ihnen eine breite Palette an Weiterbildungsangeboten und Bildungszeiten. Sie finden Aufstiegsfortbildungen mit staatlich anerkannten Abschlüssen, berufliche Qualifizierungen, angepasst und geplant ganz auf ihre speziellen Bedürfnisse.

Neben Bildungszeiten aus den Bereichen politische Bildung und Gesundheitsförderung, um gesellschaftliches Bewusstsein und persönliche Resilienz zu fördern, legen wir einen Fokus auf digitale Kompetenzen und den Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Zusätzlich bieten wir Umschulungen in gefragten Tätigkeitsbereichen Gesundheit, Soziales und Betreuung sowie Büroorganisation und Steuern an. Damit möchten wir Ihnen nicht nur neue berufliche Perspektiven eröffnen, sondern Sie auch für die Herausforderungen der Zukunft rüsten. Die Angebote finden in Präsenz in optimalen Gruppengrößen statt und Sie werden von engagierten Dozent:innen begleitet.

Und: wir sind für Sie vor Ort! An unseren Standorten in Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven werden Sie in unseren modern ausgestatteten Seminarräumen von einem Team aus erfahrenen Bildungs- und Seminarmanagement beraten und unterstützt. In unserer Bildungsstätte Bad Zwischenahn bieten wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten mit Vollpension – so verbinden Sie Weiterbildung mit einer erholsamen Auszeit. Selbstverständlich können Sie auch Firmen- oder Inhouseschulungen bei uns buchen – dabei steht Ihnen unser erfahrenes Bildungsmanagement bei der Planung und Durchführung von der ersten Kontaktaufnahme, über die Themenfindung bis zur Durchführung helfend zur Seite.

Unser Anspruch ist es, Ihnen nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Inspiration und Werkzeuge an die Hand zu geben, um den Anforderungen einer sich ständig wandelnden Berufswelt gerecht zu werden. Wir laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote unseres Katalogs zu erkunden und gemeinsam mit uns Ihren nächsten Schritt in Richtung Zukunft zu planen.

Mit besten Grüßen

Dominic Bergner
Wisoak-Geschäftsführer



Dominic Bergner
Geschäftsführer
der wisoak

wisoak.de

Zeit für Weiterbildung.

Arbeit verändert sich. Neue Technologien, neue Aufgaben und neue Berufe entstehen – vieles, was heute selbstverständlich ist, gab es vor wenigen Jahren noch nicht. Gleichzeitig spüren wir überall den Fachkräftemangel: Betriebe suchen dringend gut ausgebildete Menschen, die die Herausforderungen in Zeiten des wirtschaftlichen Wandels meistern können.

Für Beschäftigte bedeutet das: Weiterbildung ist wichtiger denn je. Sie eröffnet Chancen, sich im eigenen Beruf zu entwickeln, neue Tätigkeiten zu übernehmen oder sich ganz neu zu orientieren. Wer sich weiterbildet, stärkt die eigene Zukunft – und bleibt auch in Zeiten großer Veränderungen handlungsfähig.

Wir wissen aber auch: Weiterbildung darf nicht allein vom Geldbeutel oder vom guten Willen des Arbeitgebers abhängen. Menschen brauchen echte Möglichkeiten, sich Zeit dafür zu nehmen, ohne finanzielle Nachteile zu fürchten. Denn Weiterbildung lohnt sich nicht nur für jede und jeden Einzelnen, sondern auch für die Unternehmen und die Gesellschaft. Wir werden uns deshalb weiterhin dafür einsetzen, dass das Recht auf Weiterbildung gestärkt wird, damit Beschäftigte selbstständig und unabhängig über ihre berufliche Zukunft entscheiden können.

Dieses Programm will Sie bei Ihrer Weiterbildung unterstützen. Es zeigt Wege auf, wie Sie Ihr Wissen erweitern, Ihre Stärken ausbauen und neue Perspektiven gewinnen können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg dabei.



Peter Kruse
Präsident der
Arbeitnehmerkammer



Peer Rosenthal
Hauptgeschäftsführer der
Arbeitnehmerkammer

Foto: Stefan Schmidbauer



KammerCard



Arbeitnehmerkammer
Bremen

Sie sind Arbeitnehmer:in im Land Bremen? Dann sind Sie auch Mitglied der Arbeitnehmerkammer und können dadurch zahlreiche Dienstleistungen in Anspruch nehmen! Die Arbeitnehmerkammer hat rund 400.000 Mitglieder – das sind alle in Bremen und Bremerhaven beschäftigten Arbeitnehmer:innen, also auch die, die jenseits der Landesgrenze ihren Wohnsitz haben, aber im Land Bremen arbeiten. Die Kammer vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Interessen ihrer Mitglieder.

VORTEILE 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.



Arbeitnehmerkammer Bremen

BEI UNS SIND SIE GUT BERATEN

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



SIE WOLLEN ES GENAUER WISSEN?

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

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



INHALT



Bildungszeiten

- 01 Politische Bildung** 08–64
Gesellschaft, Arbeitswelt, deutsche Geschichte und Stadtentwicklung, Natur und Umwelt
- 02 Gesundheitsförderung** 66-94
Fit bleiben durch Gesundheitsseminare

Kaufmännische Bildungszeiten

Bildungszeiten aus dem kaufmännischen Bereich finden Sie im Kapitel 03 Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt und 04 Wirtschaft und Management. Die Bildungszeiten sind markiert

Berufliche Qualifikation

- 03 Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt** 96–118
Persönliche und soziale Kompetenzen, Work-Life-Balance, Führungsthemen, Nachhaltigkeit, Sprachen
- 04 Wirtschaft und Management** 120–129
Kaufmännische Grundlagen (Buchhaltung, Controlling), AEVO, Auszubildende, Prüfungsvorbereitungskurse
- 05 Aufstiegsfortbildungen** 130–139
Meisterlehrgänge, IHK-Abschlüsse, Arbeitnehmerkammer-Abschlüsse
- 06 Gesundheit und Soziales** 140–147
Aufstiegsfortbildungen in der Gesundheitsbranche, Fortbildungen für Praxisanleiter:innen, Fort- und Weiterbildung in der Betreuung, Pflichtfortbildungen für Betreuungskräfte, Berufsfachschule für Sozialassistenten
- 07 Fortbildungen für Lehrende** 148
Methodenvielfalt und Teilnehmeraktivierung, Online- und Hybrid-Lehre, Einbindung von KI und Online-Tools in die Lehre uvm.
- 08 Angebote für Arbeitssuchende / Umschulungen** 150–159
Kauffmann/-frau für Büromanagement, Kaufmännisches Trainingslager, Steuerfachangestellte:r, Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung, Qualifikation zur Betreuungskraft, Sozialassistenten, Generalisierte Pflegefachkraft in der wisoak-Pflegeschule

Übersicht der Fortbildungen 162-165

Impressum 168

wisoak

Bildungszeiten

- 01 Politische Bildung
- 02 Gesundheitsförderung

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten in Bad Zwischenahn

Sie suchen Bildungszeiten/Bildungsurlaube zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Wirtschaft und Gesellschaft, Berufs- und Lebenswelt, Natur und Umwelt? Zu Themen und Fragen, die Sie bewegen, die gesellschaftlich kontrovers diskutiert werden, für die es häufig keine schnelle Lösungen gibt. 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!

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

ORGANISATORISCHE HINWEISE

- **5-Tage-Bildungszeiten in Bad Zwischenahn beginnen montags um 10:30 Uhr (Anreise bitte bis 10:00 Uhr) und enden freitags um 14:30 Uhr (38 Unterrichtsstunden).**
- **Die Seminarzeiten:**
Montag: 10:30–12:30 und 15:30–18:30
Dienstag - Donnerstag: 09:00–12:30 und 15:30–18:30
Freitag: 09:00–12:00 und 13:00–14.30
- **Die Essenszeiten in der Bildungsstätte:**
 Frühstück von 7:30–9:00 Uhr, Mittag von 12:30–13:30 Uhr, Abendbrot von 18:30–19:30 Uhr.
- Alle Bildungsveranstaltungen in der Bildungsstätte entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen. Die Seminare werden gefördert von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung.
- Die Bildungszeiten sind auch in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt. Auf Wunsch beantragen wir die Anerkennung als Bildungszeit/ Bildungsurlaub auch in anderen Bundesländern.

PREISE

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar kostet:

mit KammerCard: € 330,- (EZ incl. VP) **bzw. € 280,-** (DZ incl. VP pro Person)
ohne KammerCard: € 366,- (EZ incl. VP) **bzw. € 310,-** (DZ incl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE



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



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

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Die digitale Welt entdecken. Und mitgestalten Eine Bildungszeit für Frauen

Informatik und Informationstechnologie (IT) durchdringen immer stärker unsere Arbeitswelt und unseren Alltag. Aber die digitale Umgestaltung ist stark durch die männliche Sicht geprägt. Der Anteil der Frauen in Informatik und IT ist gering. Diese Bildungszeit richtet sich gezielt an Frauen, die bislang wenig Zugang zu dieser Welt hatten. In geschütztem Rahmen vermittelt sie Grundlagenwissen. Damit Sie künftig mitreden können. Die Themen: Programmieren (Roboter/Microcontroller), 3D-Druck, Internet, Verschlüsselung. In Kooperation mit der Uni Oldenburg.

VA-Nr.: 11500	Zeitraum: 05.10.–09.10.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:innen: Mareike Daeglau, Lena-Sophie Kayser	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--	---

Inflation? Rezession? Schuldenbremse? Über Wirtschaft sprechen - verständlich

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

VA-Nr.: 10820	Zeitraum: 26.10.–30.10.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Beenhard Oldigs	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

KI – Künstliche Intelligenz

Ist es mit der Künstlichen Intelligenz (KI) wie mit allen anderen Technologien auch? Der Mensch kann sie für Gutes einsetzen oder für Schlechtes. Überall in der Welt, auch in Bremen, wird in Laboren, Firmen und Universitäten fieberhaft an dieser Zukunftstechnik gearbeitet. Sie soll uns an Intelligenz weit überlegen sein. Daher: Wird KI unsere letzte Erfindung sein? Werden wir Menschen zu possierlichen Haustieren für Roboter, die wir selbst erschaffen haben? Schon jetzt scheinen Algorithmen zu wissen, wie man glückliche Menschen produziert.

VA-Nr.: 10670	Zeitraum: 09.03.–13.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
10670	09.11.–13.11.2026	Bad Zwischenahn	Dr. Volker Hedemann	

Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen. Das Steuerwesen in Deutschland

Vom Zeit verlieren, Zeit sparen, sich Zeit nehmen

Die Steuererklärung? Passt noch immer nicht auf einen Bierdeckel. Das deutsche Steuersystem? Zu kompliziert, ungerecht, setzt falsche Schwerpunkte, begünstigt Reiche. Und was passiert mit Steuersündern? Die Kleinen fängt man, die Großen lässt man laufen... Der Ruf des deutschen Steuergebarens ist nicht besonders gut. Die Bildungszeit setzt sich fundiert mit der Kritik und den Grundlagen des hiesigen Steuersystems auseinander.

VA-Nr.: 10020	Zeitraum: 16.02.–20.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ronald Käckenmester
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Gesellschaft ohne Zeit

Vom Zeit verlieren, Zeit sparen, sich Zeit nehmen

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

VA-Nr.: 10510	Zeitraum: 23.02.–27.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Volker Thönnies	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---

Gute Reise!

Nachhaltiger Tourismus zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Die Reiselust der Deutschen ist ungebrochen. Die Pandemie hat ihren Schrecken verloren. Klima- und Energiekrise befördern den grünen Tourismus. Was ist damit eigentlich genau gemeint? Verspricht er nur das Blaue vom Himmel oder hält er auch, was er verspricht? Wie kann man überhaupt nachhaltig reisen und dabei Mensch, Natur und Ressourcen schonen – und vielleicht auch den eigenen Geldbeutel?

VA-Nr.: 10990	Zeitraum: 16.03.–20.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Übergänge im Lebenslauf

Übergänge sind zentrale Bestandteile des Lebens. Die biologischen Übergänge von der Geburt bis zum Tod werden durch soziale Strukturen und gesellschaftliche Institutionen geformt: durch Kindergarten, Schule, Ausbildungsplatz und Betrieb, durch Familie, Ehe oder Partnerschaft, schließlich auch durch verschiedene Formen und Aktivitäten des Lebens im Alter. Vollziehen sich diese Übergänge nicht im Einklang mit dem Leben, den Erwartungen der Umwelt, zum richtigen Zeitpunkt, dann können Probleme unterschiedlichster Art entstehen.

VA-Nr.: 10760	Zeitraum: 09.02.–13.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Wenn die Eltern alt werden

Pflegende Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstaufgabe

Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden, geraten die Kinder schnell an die Grenzen ihrer emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Hin- und hergerissen zwischen dem eigenen Leben, den Bedürfnissen der zu Pflegenden und dem individuellen Rollenverständnis als Tochter (oder Sohn) entstehen vielfältigste Herausforderungen. Es wird schwer, Beruf, Privatleben und Pflege unter einen Hut zu bekommen. In dieser Bildungszeit betrachten wir die inneren und äußeren Konfliktsituationen genauer. Damit mehr Energie für das eigene Leben bleibt.

VA-Nr.: 10680	Zeitraum: 13.04.–17.04.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	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: 15.06.–29.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Margret Oetjen	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: 22.06.–26.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	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. Musikstyle 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: 24.08.–28.08.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Jüdisches Leben

Einblicke in jüdische Glaubens- und Alltagswelten

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

VA-Nr.: 10270	Zeitraum: 07.09.–11.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	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: 21.09.–25.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. 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: 09.11.–13.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	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: 28.09.–02.10.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Die Türkei

Die Migrationskrise hat deutlich gemacht, wie wichtig die Türkei aus geostrategischen Gründen für Europa ist. Aber ist die Türkei außenpolitisch ein verlässlicher Partner? Und: Kann das rigorose Vorgehen der türkischen Staatsorgane gegen oppositionelle, politisch unliebsame Akteure, gegen ethnische, religiöse und soziale Minderheiten von Europa toleriert werden? Welche Rolle spielt der politische Islam in der türkischen Politik und Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei.

VA-Nr.: 11060	Zeitraum: 23.11.–27.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Die Macht der Medien

Wegweiser durch die Medienlandschaft

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. Zunehmend bestimmen auch die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität. Öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Das Seminar schlägt Schneisen in den Medienschwungel, gibt Orientierung. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.: 11390	Zeitraum: 30.11.–04.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

Aussitzen oder Auseinandersetzen?

Vom Umgang mit Konflikten

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

VA-Nr.: 10730	Zeitraum: 07.12.–11.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Von der Kunst, sich neu zu erfinden

Dem Leben eine neue Richtung geben

Biografien sind geprägt durch Brüche und Übergänge, Krisen und Neuanfänge. Tempo und Tiefe des rasant fortschreitenden Wandels in Arbeitswelt und Gesellschaft führen zu Verunsicherungen und Desorientierung. Sie erschweren eine verlässliche Lebensplanung. Besonders gefragt ist heute die Kompetenz, sich selbst immer wieder neu zu erfinden und dem eigenen Leben auch eine neue Richtung geben zu können. Wie kann das gelingen?

VA-Nr.: 10770	Zeitraum: 14.12.–18.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. 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: 14.12.–18.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes	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: 01.06.–05.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:innen: Uwe Kempf, Peter Behrens	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: 15.06.–19.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

Der Erste Weltkrieg und Europa

Rund 17 Millionen Menschen starben im Ersten Weltkrieg. Der Krieg beendete das Deutsche Kaiserreich und die als glanzvoll bezeichnete Epoche der Gründerzeit, in der Deutschland zur Weltmacht aufstieg. Damals, Anfang des 20. Jahrhunderts, ging es den beteiligten Nationen und den Kriegstreibern um rigorose Durchsetzung eigener imperialer Interessen – nicht um friedliches nachbarschaftliches Miteinander. Hat Europa aus der Geschichte gelernt?

VA-Nr.: 11170	Zeitraum: 03.08.–07.08.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Die Welt der Zukunft

Denkt man viele aktuelle Debatten über den Zustand unseres Erdballs zu Ende, dann bleibt häufig nur eine Schlussfolgerung: die Aussichten sind trübe. Tatsächlich bedrohen Klimakrise, Bevölkerungswachstum, Krieg und Völkermord das Leben auf dem Erdball. Aber: Berechtigt der technische Fortschritt nicht auch zu Optimismus? Es lohnt, Zukunftsprognosen und Visionen zum menschlichen Alltag in der Zukunft zu befragen – und einzuordnen.

VA-Nr.: 10210	Zeitraum: 02.11.–06.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Digitale Zeitenwende

Die Digitalisierung nahezu aller Arbeits- und Lebensbereiche ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Ständige Veränderungen sind häufig mit Stress und Überforderung verbunden. Diese Bildungszeit beleuchtet die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gestaltung unseres Arbeitsalltags und unser Zusammenleben. Sie gibt Einblicke in aktuelle Entwicklungen, vermittelt neue Perspektiven und praktische Ansätze, um sich auf den Wandel einzustellen. Denn die grundlegende Frage lautet: Wie bleibe ich handlungsfähig?

VA-Nr.: 10180	Zeitraum: 30.11.–04.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Gunnar Frohn	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	---

Terror und Gewalt im Namen des Islam?

Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpften auch Deutsche auf Seiten des „Islamischen Staat“? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus und den amerikanischen Imperialismus?

VA-Nr.: 10130	Zeitraum: 19.01.–23.01.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	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: 09.02.–13.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	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.: 10380	Zeitraum: 23.02.–27.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel	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: 23.11.–27.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. 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: 16.03.–20.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

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: 31.08.–04.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Beenhard Oldigs	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 Gemeinsinn wie Eigensinn in der globalisierten Welt.

VA-Nr.: 10190	Zeitraum: 07.09.–11.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

ARBEITSWELT

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Eine Bildungszeit für Frauen

Viele Frauen erleben sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Durch Kolleg:innen, Vorgesetzte oder Dritte. Sexuelle Belästigung wird häufig bagatellisiert. Was ist darunter eigentlich zu verstehen, und welche Folgen hat sie für Betroffene? Wie steht sie in Zusammenhang mit Macht und Hierarchien? Die Bildungszeit richtet sich an Multiplikatorinnen, Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte sowie interessierte Frauen, die wissen möchten, welche Rechte betroffene Frauen haben, wie sie im Alltag besser geschützt werden können und welche Pflichten Arbeitgebende haben.

VA-Nr.: 10330	Zeitraum: 01.06.–05.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Alice Westphal	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---

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: 02.03.–06.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes	QR-Code: 
10350	02.11.–06.11.2026	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. Wenn dicke Luft herrscht, 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. Was sind die Gründe für ein schlechtes Betriebsklima, was kann man dagegen tun?

VA-Nr.: 10300	Zeitraum: 16.03.–20.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in:	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------	---

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: 13.04.–17.04.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Alice Westphal	QR-Code: 
10340	14.12.–18.12.2026	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: 24.08.–28.08.2026	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: 18.05.–22.05.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Ursula Stielike	QR-Code: 
10420	28.09.–02.10.2026	Bad Zwischenahn	Ursula Stielike	

Schon wieder etwas Neues

Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Beschäftigte heute sein?

Alles ändert sich – ständig: Arbeitsabläufe und Technik, unsere Lebensbedingungen, die Gesellschaft. Vielen Menschen machen besonders die Veränderungen in der Arbeitswelt zu schaffen: ständig neue Aufgaben und Projekte, Änderungen in der Organisation, neue Anforderungen, neue Belastungen. Der Mensch ist doch ein „Gewohnheitstier“: Wie kann man unter den Bedingungen der modernen Arbeitswelt mit Veränderungsdruck umgehen? Und wo sind die Grenzen der Flexibilität?

VA-Nr.: 10530	Zeitraum: 16.11.–20.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Gunnar Frohn	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	---

Konflikte in der Arbeitswelt

Ärger mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder Kund:innen. Sich immer häufiger auf neue Vorgaben einstellen müssen. Böswillige Unterstellungen, Neid und Missgunst tun ihr Übriges. Und dann noch der Kampf ums liebe Geld. Konflikte im beruflichen Umfeld scheinen unausweichlich. Gibt es heute immer mehr Konflikte? Und werden sie auch immer heftiger ausgetragen? In dieser Bildungszeit geht es um klassische Konfliktmuster in der Arbeitswelt. Wie können wir unsere Konfliktfähigkeit und unsere Resilienz im beruflichen Alltag stärken?

VA-Nr.: 10310	Zeitraum: 16.11.–20.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	---

DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

Die goldenen Zwanziger

Wildes Nachtleben und künstlerische Blüte: die 1920er Jahre gelten als Sehnsuchtsort. Es war aber auch ein „Tanz auf dem Vulkan“: Hyperinflation und politische Instabilität ließen die Menschen damals nicht zur Ruhe kommen. Wir werden 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: 01.06.–05.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Die 50er Jahre

Zwischen Wirtschaftswunder und Rock 'n' Roll

Die 50er Jahre werden gerne als „Jugendphase der Bundesrepublik“ bezeichnet, als eine Zeit der großen Weichenstellungen nach dem 2. Weltkrieg: Westintegration und Wiederbewaffnung, Wiederaufbau und Eingliederung von Millionen Vertriebenen und Flüchtlingen, dann das sogenannte Wirtschaftswunder. 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: Dr. 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: 20.04.–24.04.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Die 70er Jahre

Zwischen Reform und Ölkrise, Protest und Disco

Die 70er Jahre stehen für eine Politik der Reformen, 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: 18.05.–22.05.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Die 80er Jahre

Eine goldene Dekade?

„Willkommen in den 80er Jahren“. So werden Besucher:innen einer für diese Dekade eingerichteten Internet-Seite begrüßt. Und offenkundig sehnen sich viele Erwachsene danach, wieder in die 80er Jahre zurückzukehren. Warum? Damals gab es noch keine Handys und kein Internet. Die Rente schien sicher, die Welt halbwegs übersichtlich geordnet. Erst am Ende des Jahrzehnts stürzte mit der Mauer auch die bipolare Weltsicht ein: hier der freie Westen, dort der geknebelte Ostblock. Der Heimcomputer kündigte den Anbruch des neuen „Informationszeitalters“ an.

VA-Nr.: 11120	Zeitraum: 09.03.–13.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. 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: 16.02.–20.02.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--

Der Erste Weltkrieg und Europa

Rund 17 Millionen Menschen starben im Ersten Weltkrieg. Der Krieg beendete das Deutsche Kaiserreich und die als glanzvoll bezeichnete Epoche der Gründerzeit, in der Deutschland zur Weltmacht aufstieg. Damals, Anfang des 20. Jahrhunderts, ging es den beteiligten Nationen und den Kriegstreibern um rigore Durchsetzung eigener imperialer Interessen – nicht um friedliches nachbarschaftliches Miteinander. Hat Europa aus der Geschichte gelernt?

VA-Nr.: 11170	Zeitraum: 03.08.–07.08.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------



STADTGESCHICHTE UND STADTENTWICKLUNG

Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
11280	20.04.–24.04.2026	Bad Zwischenahn	Uwe Kempf	
11280	07.12.–11.12.2026	Bad Zwischenahn	Uwe Kempf	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
11180	21.09.–25.09.2026	Bad Zwischenahn	Uwe Kempf	

NATUR UND UMWELT

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10900	29.06.–03.07.2026	Bad Zwischenahn	Sophie Wülfert	

Wärme aus der Weser?

Wie Bremen künftig heizen könnte

Klimafreundlich heizen, das ist technisch längst möglich. Wärme kann aus Flüssen und dem Meer, aus dem Erdreich, dem Grundwasser und aus der Luft gewonnen werden. Jüngst wurde in der Bremer Überseestadt eine weltweit neuartige Energieanlage in Betrieb genommen. Sie versorgt Wohnungen und große Gewerbeflächen mit günstiger Wärme aus der Weser. In mehreren Bremer Stadtteilen haben sich Bürger:innen zusammengeschlossen, um Erdwärme zu nutzen. Weisen diese Initiativen den Weg zur Wärme- und Energieversorgung von morgen? Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
11200	05.10.–09.10.2026	Bad Zwischenahn	Marten Benjes	

Kräuter, Obst und Gemüse selbst anbauen

Ein Beitrag zu nachhaltigem Klima- und Artenschutz?

Pestizidrückstände, Artensterben, lange Transportwege - das alles kann vermeiden, wer Kräuter, Obst, Gemüse und Blumen selbst anbaut; auf der Parzelle, auf dem Balkon, in eigenen oder öffentlichen Gärten. Leisten „Selbstversorger“ einen Beitrag zum Klima- und Artenschutz? Es lohnt, die ökologische Dimension und die sozialen Bedingungen nachhaltigen Handelns genauer zu betrachten. Wir lassen uns vom Park der Gärten in Bad Zwischenahn inspirieren und werden uns mit Urban Gardening sowie solidarischer Landwirtschaft auseinandersetzen. Für die Exkursion fällt ein zusätzlicher Kosten-Beitrag an.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:
11160	01.06.–05.06.2026	Bad Zwischenahn	Melanie Öhlenbach

Grüner Wasserstoff

Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung auch auf Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, z.B. aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Auch im Bremer Stahlwerk, größter CO₂-Emittent in Bremen, sollte mit Wasserstoff grüner Stahl produziert werden. Wir werden die Wasserstoffwirtschaft aus der Perspektive von Bremen und Bremerhaven genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10930	02.03.–06.03.2026	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
10970	20.04.–24.04.2026	Bad Zwischenahn	Markus Müller	

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 Meter 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: 08.06.–12.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Das Geschäft mit dem Essen

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

VA-Nr.: 11000	Zeitraum: 22.06.–26.06.2026	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 der Einzelne tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Wir werden mit Fachleuten sprechen, und es findet eine Exkursion zur Nordsee statt.

VA-Nr.: 10910	Zeitraum: 17.08.–21.08.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. 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: 31.08.–04.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Welterbe Natur

Naturwunder - zwischen Schutz und Nutzung

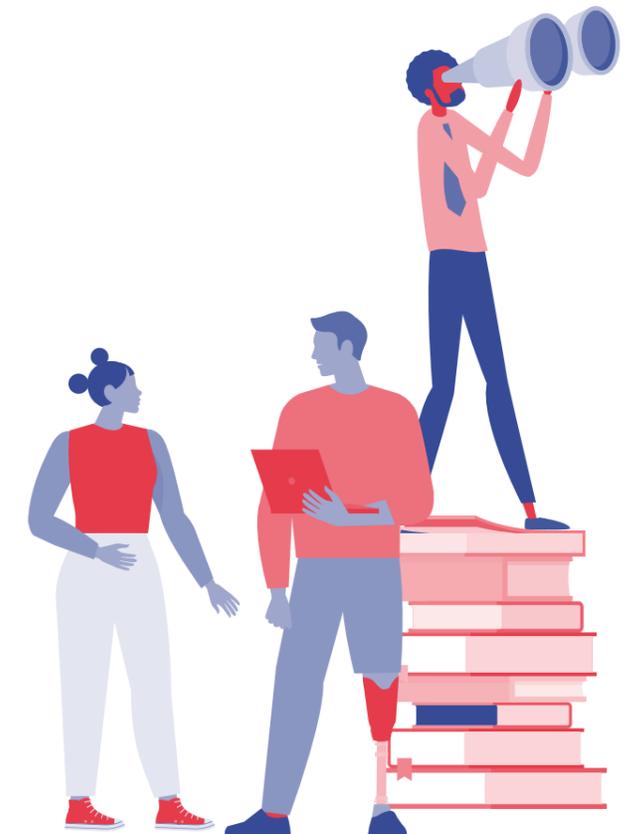
Mit der Auszeichnung Weltnaturerbe sind einzigartige Ökosysteme vor unserer Haustür wie das Wattenmeer oder der Buchenwald auf eine Stufe gestellt mit dem Grand Canyon in den USA oder der Serengeti in Tansania. Laut UNESCO hat die Menschheit ein Anrecht auf Schutz und Erhalt ihrer Weltnaturdenkmäler.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

VA-Nr.: 10980	Zeitraum: 14.09.–18.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Wasser. Ein knappes Gut

Der Zugang zu sauberem, trinkbarem Wasser ist Menschenrecht, ist grundlegend für Überleben und Entwicklung. Aber viele Städte und Regionen der Erde kämpfen schon heute um jeden Tropfen Wasser. Wir wissen aus der Geschichte, dass Wasserknappheit zu Kriegen führen kann. Die Dürresommer der letzten Jahre haben uns vor Augen geführt, dass auch hierzulande das Wasser knapp werden kann. Wir werden uns eingehend mit den Bedingungen der Trinkwasserversorgung befassen, auch mit der Mineralwasserindustrie. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10280	Zeitraum: 21.09.–25.09.2026	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 (14:30 Uhr)

DIE SEMINARZEITEN AN WOCHENENDEN:

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

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

Sonntag: 09:00–12:00 und 13:00–14:30 Uhr

PREISE:

Ein Wochenend-Seminar kostet:

ohne KammerCard: € 240,- (EZ inkl. VP) bzw. € 205,- (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 215,- (EZ inkl. VP) bzw. € 185,- (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

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

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENNAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



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



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

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



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



Werte, die mich tragen

Biografische Erkundungen

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: Dr. Ina Düking	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Ich und die Anderen

Biografische Erkundungen

Wer wir sind, wird wesentlich durch unsere Beziehungen geprägt. Schon im Kindesalter lernen wir, uns im Verhältnis zu anderen Menschen zu verhalten und zu kommunizieren. Dabei die Balance zwischen individuellen Bedürfnissen und dem Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit zu wahren, kann eine Herausforderung sein. Wie lassen sich Eigenes und Fremdes in ein stimmiges Verhältnis setzen? Im Seminar ist Zeit, zu erkunden: Wie hat sich meine Individualität im Wechselspiel mit Anderen herausgebildet? Wo stehe ich, und wie möchte ich meine Zukunft gestalten?

VA-Nr.: 13040	Zeitraum: 04.12.–06.12.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt

Biografische Erkundungen

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: Dr. Ina Düking	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------

Tod und Sterben in Deutschland

...und anderen Kulturen

Wo gehen wir hin, wenn wir sterben? Ins Paradies, die Hölle, ins Nirwana, die ewigen Jagdgründe oder einfach unter die Erde? Unser Verhältnis zum Tod beeinflusst in vielfältiger Weise unsere Einstellung zum Leben. Ein Kulturvergleich zwischen unserem Umgang mit dem Tod und dem anderer Völker ermöglicht es, unsere eigenen Wertmaßstäbe zu Tod und Sterben neu zu überdenken. Auf Grund von Zuwanderung wie auch in Folge von Änderungen im Bestattungsgesetz setzen sich auch hierzulande zunehmend neue Formen der Trauer und der Bestattung durch.

VA-Nr.: 13470	Zeitraum: 13.11.–15.11.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker	QR-Code:
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--------------

Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven und Bremen-Vegesack

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

ORGANISATORISCHE HINWEISE

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

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

PREISE:

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

ohne KammerCard: € 128,-
mit KammerCard: € 115,-

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREN BILDUNGSHÄUSERN:

in Bremen-Hastedt: Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Telefon: 0421 · 4499 -5,

in Bremerhaven: Barkhausentraße 16, 27568 Bremerhaven, Telefon: 0471 · 595 -0, info-bhv@wisoak.de

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

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



BREMEN-VEGESACK
Ramona Meyer
Tel. 0421 · 44 99 -627
r.meyer@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



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



BREMEN-VEGESACK
Jennifer Till
Tel. 0421 · 66 90 31
j.till@wisoak.de



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



GESELLSCHAFT UND POLITIK

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: 18.05.–22.05.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------

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.: 18041	Zeitraum: 05.01.–09.01.2026	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
18042	18.05.–22.05.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18041	19.10.–23.10.2026	Online	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: 31.08.–04.09.2026	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	--------------

Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden

Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden, geraten die Kinder schnell an die Grenzen ihrer emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Es wird schwer, Beruf, Privatleben und Pflege unter einen Hut zu bekommen. In dieser Bildungszeit betrachten wir die inneren und äußeren Konfliktsituationen genauer. Wir erlernen wirksame Kommunikationsstrategien, wie mit den Beteiligten angemessen und auf Augenhöhe gesprochen – und dabei vermieden werden kann, sich in unnützen Grabenkämpfen zu verlieren. Damit mehr Energie für das eigene Leben bleibt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15180	05.10.–09.10.2026	Bremen	Anke Dakey	

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	05.01.–09.01.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
15760	26.01.–30.01.2026	Bremen	Markus Müller	
18392	01.06.–05.06.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18391	26.10.–30.10.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18072	12.01.–16.01.2026	Bremerhaven	Ralf Lorenzen	
18073	02.03.–06.03.2026	Bremerhaven	Ralf Lorenzen	
18071	22.06.–26.06.2026	Bremerhaven	Beenhard Oldigs	
18072	23.11.–27.11.2026	Bremerhaven	Ralf Lorenzen	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18081	12.01.–16.01.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18082	22.06.–26.06.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18081	24.08.–28.08.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18082	05.10.–09.10.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18083	14.12.–18.12.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18721	09.03.–13.03.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18721	03.08.–07.08.2026	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 gehört 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18311	19.01.–23.01.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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. Was bedeutet Datenschutz heute konkret? Wir werden diese Fragen auch mit Expert:innen diskutieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18191	26.01.–30.01.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18191	14.12.–18.12.2026	Online	Hanke Bredemeyer	

Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft am Beispiel der Hafenwirtschaft

Materialien, Produkte und Geräte so lange wie möglich nutzen, mit anderen teilen, reparieren, wiederverwenden, up- und recyceln - das Zauberwort heute heißt: Kreislaufwirtschaft. Schöner Nebeneffekt: sie dient dem Schutz von Mensch und Natur, hilft, Energie zu sparen und Ressourcen zu schonen sowie Abhängigkeiten von bestimmten Rohstoffen zu lösen. 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18281	19.10.–23.10.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Das 20. Jahrhundert

Diese Bildungszeit beleuchtet die politischen und wirtschaftlichen, die sozialen und kulturellen Einschnitte, Krisen und Übergänge, die die Welt nachhaltig prägen sollten. Von den Weltkriegen bis zu den gesellschaftspolitischen Neuorientierungen, von den 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 es unsere Zukunft mitbestimmen wird.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18321	02.02.–06.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18321	06.07.–10.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	

Digitale Zeitenwende

Die Digitalisierung nahezu aller Arbeits- und Lebensbereiche ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Ständige Veränderungen sind häufig mit Stress und Überforderung verbunden. Diese Bildungszeit beleuchtet die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gestaltung unseres Arbeitsalltages und unser Zusammenleben. Sie gibt Einblicke in aktuelle Entwicklungen, vermittelt neue Perspektiven und praktische Ansätze, um sich auf den Wandel einzustellen. Denn die grundlegende Frage lautet: Wie bleibe ich handlungsfähig?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15070	13.04.–17.04.2026	Bremen	Gunnar Frohn	
15070	12.10.–16.10.2026	Bremen	Gunnar Frohn	

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 dazuverdienen. Ist das machbar, finanzierbar, wünschenswert? Bei dem Thema scheiden sich die Geister.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18361	02.02.–06.02.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18341	09.02.–13.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18341	27.07.–31.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18342	16.11.–20.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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	16.02.–20.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18142	29.06.–03.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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 Anbaugeschehnisse vom Kaffeegarten bis zu Plantagen und das Leben der Kaffeepflanzen. Zudem betrachten wir den Kaffeehandel, Importmöglichkeiten und die Veredelung bis zur fertigen Tasse. Abschließend analysieren wir Kaffeesiegel und lernen verschiedene Kaffeegeschmacksrichtungen kennen. Ein kleinerer Kostenbeitrag in Höhe von 10 EUR fällt durch den Besuch einer Rösterei an.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85080	23.02.–27.02.2026	Bremen-Nord	Markus Müller	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18421	02.03.–06.03.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18421	17.08.–21.08.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85880	09.03.–13.03.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85880	30.11.–04.12.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	

Terror und Gewalt im Namen des Islam?

Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18701	23.03.–27.03.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18701	21.09.–25.09.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland

Ob „Die Anstalt“, „Extra 3“ oder die „heute-show“: Kabarett und Satire entlarven humorvoll gesellschaftliche Missstände, die sonst im Nebel politischer Schönwetterreden gerne mal untergehen - manchmal tiefgründig, manchmal verletzend. Was darf Satire? Wo liegt die Grenze zu Comedy, Nonsense und anderen Kunstformen, die lediglich unterhalten möchten? Das Seminar betrachtet das Phänomen Humor und Politik anhand historischer und aktueller Beispiele. Man wird ja wohl noch lachen dürfen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15100	22.06.–26.06.2026	Bremen	Pierre Demirel	

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	13.04.–17.04.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18401	13.07.–17.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18402	02.11.–06.11.2026	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18751	20.04.–24.04.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18751	23.11.–27.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau

Fliegen verbindet Menschen, Kulturen und Nationen, ist Ausdruck wachsenden Wohlstands. Flugzeugbau und Flughafen begründen seit langem Bremens Ruf als wichtiger Wirtschaftsstandort im Norden Deutschlands. Aber die Luftfahrt steht vor enormen Herausforderungen: Hier die ungebrochene Reiselust und der 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?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15440	18.05.–22.05.2026	Bremen	Pierre Demirel	
15440	07.09.–11.09.2026	Bremen	Pierre Demirel	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18051	04.05.–08.05.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18051	09.11.–13.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18711	01.06.–05.06.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18171	08.06.–12.06.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18171	07.12.–11.12.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15401	15.06.–19.06.2026	Bremen	Ralf Lorenzen	
15400	24.08.–28.08.2026	Bremen	Ralf Lorenzen	
15402	26.10.–30.10.2026	Bremen	Ralf Lorenzen	
15401	14.12.–18.12.2026	Bremen	Beenhard Oldigs	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18101	15.06.–19.06.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	
18101	14.09.–18.09.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

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 Stedingsehr und Zwangsarbeiterlagern in Lemwerder. Ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 15 Euro wird erhoben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85720	13.07.–17.07.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85721	23.11.–27.11.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Flucht und Wanderung

Schon immer sind Menschen ausgewandert, geflüchtet. Kann man vergangene „Völkerwanderungen“ mit heutigen Migrationsbewegungen vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen – und die Herausforderungen für die nationalen Integrationspolitiken beleuchten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18061	12.10.–16.10.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18131	26.10.–30.10.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18741	30.11.–04.12.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85830	05.01.–09.01.2026	Bremen-Nord	Peter Behrens	
85831	02.02.–06.02.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85832	18.05.–22.05.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85833	15.06.–19.06.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf, Peter Behrens	
85830	24.08.–28.08.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs	
85831	16.11.–20.11.2026	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs, Peter Behrens	

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 Steuersündern? Die Kleinen fängt man, die Großen lässt man laufen... Der Ruf des deutschen Steuergebarens ist nicht besonders gut. Die Bildungszeit setzt sich fundiert mit der Kritik und den Grundlagen des hiesigen Steuersystems auseinander. Dabei kommen nicht zu kurz: Anekdoten aus der Praxis von Steuerfahndung, Betriebsprüfung und Korruption – aus berufenem Munde.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:
18121	01.06.–05.06.2026	Bremerhaven	Ronald Käckenmester
18122	16.11.–20.11.2026	Bremerhaven	Ronald Käckenmester

ARBEITSWELT

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18221	16.03.–20.03.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18221	30.11.–04.12.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

Digitale Zeitenwende

Die Digitalisierung nahezu aller Arbeits- und Lebensbereiche ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Ständige Veränderungen sind häufig mit Stress und Überforderung verbunden. Diese Bildungszeit beleuchtet die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gestaltung unseres Arbeitsalltages und unser Zusammenleben. Sie gibt Einblicke in aktuelle Entwicklungen, vermittelt neue Perspektiven und praktische Ansätze, um sich auf den Wandel einzustellen. Denn die grundlegende Frage lautet: Wie bleibe ich handlungsfähig?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15070	13.04.–17.04.2026	Bremen	Gunnar Frohn	
15070	12.10.–16.10.2026	Bremen	Gunnar Frohn	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18381	15.06.–19.06.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	
18381	07.12.–11.12.2026	Bremerhaven	Hanke Bredemeyer	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18671	13.07.–17.07.2026	Online	Hanke Bredemeyer	
15380	06.07.–10.07.2026	Bremen	Ullrich Hoffmann	

STADTGESCHICHTE UND STADTENTWICKLUNG

Wenn die Miete nicht mehr zu stemmen ist

Seit Jahren wird in Ballungsgebieten der eklatante Mangel an Wohnraum für die unteren und mittleren Einkommensschichten beklagt – passiert ist wenig. Wir wollen den Ursachen für die anhaltende Unterversorgung nachspüren und klassische wie aktuelle Gegenmaßnahmen von der Mietpreisbremse über die Stärkung kommunaler Wohnungsgesellschaften bis zur Förderung gemeinschaftlicher Wohnprojekte diskutieren. Neben der Einbeziehung von Praktiker:innen hilft auch ein Blick über die Landesgrenzen und in die wohnungspolitische Vergangenheit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15130	16.11.–20.11.2026	Bremen	Claus Mäulen	

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 Böhmermann und Sendungen wie der „Beat Club“ oder „3 nach 9“. Bei den Printmedien ist die lokale Berichterstattung geprägt durch den Weser Kurier. Unsere Medienreise wird uns aber auch zu kleineren, privaten Medienbetrieben führen. Für Exkursionen wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

VA-Nr.: 15520	Zeitraum: 02.11.–06.11.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Pierre Demirel	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------	---

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.: 15340	Zeitraum: 09.02.–13.02.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------	--

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: 09.03.–13.03.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf	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: 20.04.–24.04.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------	---

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: 08.06.–12.06.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------	---

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: 24.08.–28.08.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------	---



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	12.01.–16.01.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
85481	16.02.–20.02.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85482	16.03.–20.03.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85483	20.04.–24.04.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
15590	22.06.–26.06.2026	Bremen	Ullrich Hoffmann	
85480	27.07.–31.07.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
15170	05.10.–09.10.2026	Bremen	Uwe Kempf	
15590	26.10.–30.10.2026	Bremen	Ullrich Hoffmann	
85481	09.11.–13.11.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

Go Nord

Bremen-Nord - gestern, heute und morgen

Bremen-Nord war geprägt von Werften, Fischerei und Wollkämmerei. Mit deren Ende begann ein neues Kapitel. Heute bietet Bremen-Nord die Maritime Meile, Schloss Schönebeck, Knoop- und Wätjens Park, die Bremer Schweiz und soziale Brennpunkte wie die „Grohner Düne“. Das Seminar untersucht die wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen und städtebaulichen Aspekte dieser Region. Noch immer sagen Nordbremer beim Besuch des Stadtzentrums: „Wir fahren nach Bremen“ – wir fahren jedoch nach Bremen-Nord!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85890	17.08.–21.08.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18371	23.02.–27.02.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

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“, krepeln 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18461	09.03.–13.03.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18291	16.03.–20.03.2026	Bremerhaven	Yilmaz Altundag	

Bremerhaven im Nationalsozialismus

Wie kamen die Nationalsozialisten in Bremerhaven an die Macht? Welche Erinnerungen und Spuren gibt es in Bremerhaven – mit Blick auf den Alltag unterm Hakenkreuz, auf Täter:innen, Opfer und Mitläufer:innen? Wie hat sich Widerspruch im Alltag geäußert? Welche Konsequenzen und Nachwirkungen hat(te) die NS-Zeit? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und persönlichen Erinnerungen nähern.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18521	23.03.–27.03.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Bremerhaven im 20. Jahrhundert

Zur jüngeren Vergangenheit einer Großstadt

Kommen Sie mit ins 20. Jahrhundert. Entdecken Sie, wie aus Wesermünde, Lehe und Geestemünde die Großstadt Bremerhaven wird. Werften, Fischerei und Häfen bringen der Stadt 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 Alltagsorgen abzulenken wussten. Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, ihre Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim „Bürgern“ begleiten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18471	20.04.–24.04.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

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	02.11.–06.11.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18501	14.12.–18.12.2026	Bremerhaven	Burkhard Hergesell	

Bremen und das Meer

Hafenentwicklung und Hafenpolitik

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85180	02.03.–06.03.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf	
15990	04.05.–08.05.2026	Bremen	Uwe Kempf	
85181	01.06.–05.06.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
85182	12.10.–16.10.2026	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann	
15990	09.11.–13.11.2026	Bremen	Ullrich Hoffmann	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15010	16.03.–20.03.2026	Bremen	Claus Mäulen	
15010	28.09.–02.10.2026	Bremen	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85730	23.03.–27.03.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85750	14.09.–18.09.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Kulturraum 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85740	29.06.–03.07.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85760	26.10.–30.10.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15570	18.05.–22.05.2026	Bremen	Martina Kedenburg	
15570	03.08.–07.08.2026	Bremen	Martina Kedenburg	
15571	21.09.–25.09.2026	Bremen	Martina Kedenburg	

Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben - von Rehum 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 besondere sportliche Kondition, aber ein verkehrssicheres Fahrrad. Treffpunkt am Montagmorgen mit Rad ist die wisoak in Vegesack.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85030	08.06.–12.06.2026	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	
85031	29.06.–03.07.2026	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	
85032	20.07.–24.07.2026	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	
85033	07.09.–11.09.2026	Bremen-Nord	Martina Kedenburg	

Bremen - eine Stadt im Wandel

Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen

In den 1960er-Jahren wurden die ersten Container im Bremer Überseehafen angelandet. Diese Innovation revolutionierte die Hafenwirtschaft und beeinflusste Bremen und Bremerhaven maßgeblich. Später verlagerte sich der Containerumschlag nach Bremerhaven, und die Bremer Hafenbecken wurden zugeschüttet. Die einst geschäftige Hafenmeile verwandelte sich in einen neuen Stadtteil, der „Überseeträume“ inspiriert. Das Seminar beleuchtet, wie maritime Wirtschaft und Globalisierung die Stadtentwicklung in Bremen geprägt haben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85860	26.05.–29.05.2026 4-tägige-Bildungszeit	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

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 führt zum Verlust von 20.000 Arbeitsplätzen in Bremen. Zuvor produzierte Borgward erfolgreiche Modelle wie die Lloyd LP 300 und die Borgward Isabella und belegte Platz 3 in der Zulassungstatistik. 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85170	08.06.–12.06.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85171	03.08.–07.08.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

Hans Koschnick

Ein Bremer Brückenbauer

Hans Koschnick hat Bremen 18 Jahre lang regiert. 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 „Arbeitverräter“. Internationales Ansehen erwarb sich Koschnick dann in den 90er Jahren, als er im Auftrag der EU half, die vom Krieg zerstörte Stadt Mostar wiederaufzubauen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15920	08.06.–12.06.2026	Bremen	Beenhard Oldigs	
18021	02.11.–06.11.2026	Bremerhaven	Beenhard Oldigs	

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 Kaffeefirmen 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	28.09.–02.10.2026	Bremen	Walter Gröh	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15120	19.10.–23.10.2026	Bremen	Martina Kedenburg	

Bremen ist `ne schöne Stadt

Umfragen bestätigen: Bremer:innen schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken „Bremer Häuser“, einer Stadt der kurzen Wege. Aber Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, auch für Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Jung und Alt, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt spannende Einblicke in die aktuelle Stadtentwicklungspolitik.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15000	16.11.–20.11.2026	Bremen	Uwe Kempf	
85650	14.12.–18.12.2026	Bremen-Nord	Uwe Kempf	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15940	23.11.–27.11.2026	Bremen	Martina Kedenburg	

Bremen gestern und vorgestern

Wie sich die Hansestadt zur Großstadt mauserte

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15080	14.12.–18.12.2026	Bremen	Martina Kedenburg	

Der U-Boot-Bunker Valentin

Auf der Großbaustelle des U-Boot-Bunkers Valentin arbeiteten bis Kriegsende über 10.000 Zwangsarbeiter, 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
85600	19.01.–23.01.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85601	09.03.–13.03.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85602	07.04.–10.04.2026 4-tägige-Bildungszeit	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85603	26.05.–29.05.2026 4-tägige-Bildungszeit	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85604	22.06.–26.06.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85600	06.07.–10.07.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85601	10.08.–14.08.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85602	21.09.–25.09.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85603	19.10.–23.10.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	
85604	07.12.–11.12.2026	Bremen-Nord	Wulf Böcker	

UMWELT UND POLITIK

Wärme aus der Weser?

Wie Bremen künftig heizen könnte

Klimafreundlich zu heizen, ist technisch längst möglich. Wärme kann aus Flüssen und dem Meer, aus dem Erdreich, dem Grundwasser und aus der Luft gewonnen werden. Jüngst wurde in der Bremer Überseestadt eine weltweit neuartige Energieanlage in Betrieb genommen. Sie versorgt Wohnungen und große Gewerbeflächen mit günstiger Wärme aus der Weser. In mehreren Bremer Stadtteilen haben sich Bürger:innen zusammengeschlossen, um Erdwärme zu nutzen. Weisen diese Initiativen den Weg zur Wärme- und Energieversorgung von morgen? Mit Exkursion.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15140	30.11.–04.12.2026	Bremen	Marten Benjes	

Nachhaltig denken. Und handeln

Alltagstaugliche Lösungsansätze für heute und morgen

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Wie aber kann man nachhaltiges Denken vom Kopf auf die Füße stellen? In dieser Bildungszeit werden wir uns Nachhaltigkeits-Ansätze aus unterschiedlichen Lebensbereichen genauer anschauen, darunter: Finanzierungskonzepte, Energie sparen, gebraucht und unverpackt einkaufen, foodsharing, urbanes gärtnern, reparieren und upcycling von Gebrauchsgegenständen. Damit das Seminar nachhaltige Wirkung entfalten kann, werden wir ausgewählte Projekte vor Ort aufsuchen, mit Nachhaltigkeits-Expert:innen diskutieren und uns eine eigene Meinung bilden.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15710	09.11.–13.11.2026	Bremen	Melanie Öhlenbach	

Energie und Ressourcen clever nutzen. In Haushalten und Gebäuden

Klimaschonende Lösungen

Neben theoretischem Hintergrundwissen erhalten Sie in dieser Bildungszeit viele praktische Tipps zum Thema Energie sparen in Haushalten und Bestandsgebäuden. Es wird konkret gehen um: Hausdämmung, moderne Heizungstechnik (Wärmepumpen), Solarenergie, Starkregenschutz, Wasserverbrauch. Bestandteile des Seminars sind Besuche im Klima Bau Zentrum (Theodor-Heuss-Platz 1-3, 27568 Bremerhaven) und Expert:innen-Gespräche dort. In Kooperation mit energiekonsens.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18431	16.02.–20.02.2026	Bremerhaven	Markus Müller	

Grüner Wasserstoff

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung auch auf Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, z.B. aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Auch im Bremer Stahlwerk, größter CO₂-Emittent in Bremen, sollte mit Wasserstoff grüner Stahl produziert werden. Wir werden die Wasserstoffwirtschaft aus der Perspektive von Bremen und Bremerhaven genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 15490	Zeitraum: 05.01.–09.01.2026	Standort: Bremen	Dozent:innen: Martens Benjes Benjes- manufaktur UG	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--	---

Meer ohne Fische

Überfischung gilt als wichtigste Ursache für den massiven Rückgang der Fischbestände in den Meeres- und Küstenökosystemen. Die Bedrohung des Fischvorkommens ist aber nicht nur eine Frage des Artenschutzes. Fisch ist weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Und der Handel mit Fischprodukten ist lukrativ. Im Kampf um die Handelsware Fisch stehen sich legaler Fischfang mit hoch technisierten Fangflotten und illegale Fischerei, Kleinfischerei, Fischindustrie, Fischereipolitik, Umwelt- und Verbraucherschutz gegenüber.

VA-Nr.: 18111	Zeitraum: 02.03.–06.03.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
85550	30.11.–04.12.2026	Bremen-Nord	Markus Müller	

Natur in der Stadt

Wie viel Natur braucht Bremen?

Industriegebiete, Verkehr, Wohnbebauung, Flächenversiegelung sind die Säulen des Wohlstands einer Großstadt wie Bremen. Doch eine lebenswerte Stadt braucht auch Erholungszonen und „grüne Lungen“. Sind solche Räume gefährdet, entstehen gesellschaftliche Konflikte. Was macht Bremen lebenswert? Welchen Stellenwert hat die Erhaltung und Schaffung von Naturräumen in der Stadtpolitik? Bremen hat schöne Parks, Naturschutzgebiete und große Flächen für Kleingärten. Kann die Stadtplanung diese Qualitäten erhalten, oder stehen wirtschaftliche Interessen und Wohnungsbau im Weg?

VA-Nr.: 85610	Zeitraum: 27.04.–30.04.2026 4-tägige-Bildungszeit	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
15090	15.06.–19.06.2026	Bremen	Markus Müller	

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.: 15720	Zeitraum: 04.05.–08.05.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Auf Nachfrage	QR-Code: 
18201	21.09.–25.09.2026	Bremerhaven	Auf Nachfrage	

Welterbe Natur

Naturwunder - zwischen Schutz und Nutzung

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

VA-Nr.: 18251	Zeitraum: 29.06.–03.07.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---

Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. 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.: 18271	Zeitraum: 06.07.–10.07.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
15890	12.10.–16.10.2026	Bremen	Markus Müller	

Ressource Wasser

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

VA-Nr.: 18611	Zeitraum: 17.08.–21.08.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in:	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 Problem-bereichen der Nordsee.

VA-Nr.: 18261	Zeitraum: 07.09.–11.09.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Markus Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---

Altes Haus wird wieder jung

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

Sie haben ein altes Haus und möchten weg von Öl und Gas? 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: 23.11.–27.11.2026	Standort: Bremen Klima Bau Zentrum	Dozent:in: Werner Müller	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--	-----------------------------	---

Unsere Dozent:innen der politisch-kulturellen Bildung

Aljes, Regina	Krankenschwester, Coach, Erwachsenenbildnerin
Altundag, Yilmaz	Dipl.-Wirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversity
Benjes, Marten	Geschäftsführer, Kaufmann, Coach
Böcker, Wulf	Dipl.-Politologe
Bredemeyer, Hanke	Schiffbauer, Florist, Erwachsenenbildner
Daeglau, Dr. Mareike	Wiss. Mitarbeiterin Uni Oldenburg (Mathematik/Informatik)
Dakey, Anke	Religionspädagogin, Coach, Trainerin
Demirel, Pierre	Referent für Politische Bildung, Gästeführer
Düking, Dr. Ina	Literaturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin
Fischer, Marius	Kulturwissenschaftler, Polizeikommissar
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
Käckenmester, Ronald	Betriebsprüfer, Steuerbeamter, Dozent
Kayser, Lena-Sophie	Wiss. Mitarbeiterin Uni Oldenburg (Mathematik/Informatik)
Kedenburg, Martina	Lehrerin, Lektorin
Kempf, Uwe	Lehrer, Erwachsenenbildner
Lorenzen, Ralf	Dipl. Pädagoge, Journalist,
Lüßen, Philipp	Journalist, Klimakommunikationstrainer
Mäulen, Claus	Dipl.-Politologe
Maga, Ilker	Erwachsenenbildner, Journalist, Fotograf
Müller, Markus	Pädagoge, Biologe
Müller, Werner	Mechaniker, Erwachsenenbildner, Projektleiter energiekonsens
Öhlenbach, Melanie	Journalistin, Dozentin
Oetjen, Margret	Atem- und Sprechlehrerin, Erwachsenenbildnerin
Oldigs, Benhard	Dipl.-Sozialpädagogin, Wirtschaftswissenschaftler
Schepker, Dr. Jochen	Ethnologe, Geograph
Stielike, Ursula	Politologin, Lehrerin
Thönnies, Volker	Politologe, Trainer und Berater
Westphal, Alice	Gesundheits- und Sozialökonomin, Präventologin, Coach
Wülfert, Sophie	Sozialwissenschaftlerin, Bildungsmanagerin

ONLINE-Bildungszeiten



Sie interessieren sich für unser ONLINE-Angebot?

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

Was brauchen Sie, um an ONLINE-Bildungszeiten teilzunehmen?

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

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Bildungszeiten ONLINE!

SEMINARZEITEN:

Montag bis Freitag: 08:30–13:30 Uhr

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

PREISE:

Eine 5-tägige ONLINE-Bildungszeit kostet:
ohne KammerCard: € 128,- | mit KammerCard: € 115,-

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



Herausforderung Klimawandel

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

Der Klimawandel geht uns alle an. Aber was genau erleben wir da eigentlich gerade? Was kommt noch auf uns zu? In dieser Online-Bildungszeit erhalten Sie einen Überblick über die komplexen Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit. Wir blicken hinter die Kulissen von Klimaschutz-Aktivitäten. Und wir überprüfen unseren eigenen CO2-Fußabdruck. Mit neuem Wissen gewappnet, werden wir uns der Frage stellen, was man im Alltag sinnvollerweise und konkret tun kann, um dem menschengemachten Klimawandel zu begegnen - und wo Politik und Wirtschaft gefragt sind.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15740	23.03.–27.03.2026	Online	Philipp Lüßen	
15740	14.12.–18.12.2026	Online	Philipp Lüßen	

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	05.01.–09.01.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18042	18.05.–22.05.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18041	19.10.–23.10.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18081	12.01.–16.01.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18081	24.08.–28.08.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18082	05.10.–09.10.2026	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 ist das bevölkerungsreichste Land 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18311	19.01.–23.01.2026	Online	Yilmaz Altundag	

Das 20. Jahrhundert

Diese Bildungszeit beleuchtet die politischen und wirtschaftlichen, die sozialen und kulturellen Einschnitte, Krisen und Übergänge, die die Welt nachhaltig prägen sollten. Von den Weltkriegen bis zu den gesellschaftspolitischen Neuorientierungen, von den 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 es unsere Zukunft mitbestimmen wird.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18321	02.02.–06.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18321	06.07.–10.07.2026	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18341	09.02.–13.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18341	27.07.–31.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18342	16.11.–20.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18421	02.03.–06.03.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18421	17.08.–21.08.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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	16.02.–20.02.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18142	29.06.–03.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	

Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18721	09.03.–13.03.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18721	03.08.–07.08.2026	Online	Yilmaz Altundag	

Herausforderung Klimawandel

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

Der Klimawandel geht uns alle an. Aber was genau erleben wir da eigentlich gerade? Was kommt noch auf uns zu? In dieser Online-Bildungszeit erhalten Sie einen Überblick über die komplexen Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit. Wir blicken hinter die Kulissen von Klimaschutz-Aktivitäten. Und wir überprüfen unseren eigenen CO₂-Fußabdruck. Mit neuem Wissen gewappnet, werden wir uns der Frage stellen, was man im Alltag sinnvollerweise und konkret tun kann, um dem menschengemachten Klimawandel zu begegnen - und wo Politik und Wirtschaft gefragt sind.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
15740	23.03.–27.03.2026	Online	Philipp Lüßen	
15740	14.12.–18.12.2026	Online	Philipp Lüßen	

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	13.04.–17.04.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18401	13.07.–17.07.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18402	02.11.–06.11.2026	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18751	20.04.–24.04.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18751	23.11.–27.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18051	04.05.–08.05.2026	Online	Yilmaz Altundag	
18051	09.11.–13.11.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18711	01.06.–05.06.2026	Online	Yilmaz Altundag	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
18671	13.07.–17.07.2026	Online	Hanke Bredemeyer	

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: 31.08.–04.09.2026	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---

Flucht und Wanderung

Schon immer sind Menschen ausgewandert, geflüchtet. Kann man vergangene „Völkerwanderungen“ mit heutigen Migrationsbewegungen vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen – und die Herausforderungen für die nationalen Integrationspolitiken beleuchten.

VA-Nr.: 18061	Zeitraum: 12.10.–16.10.2026	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: 26.10.–30.10.2026	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------	---

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.: 18191	Zeitraum: 14.12.–18.12.2026	Standort: Online	Dozent:in: Hanke Bredemeyer	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------	---

Bildungszeiten in Bremen



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

Das Land Bremen fördert die Bildungszeit. Die Bildungszeit zu dem von Ihnen beantragten Zeitpunkt kann nur abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer:innen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen, entgegenstehen. 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.

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: € 166,- | mit KammerCard: € 150,-**

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



BILDUNGSZEITEN IN BREMEN-HASTEDT

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	05.01.–09.01.2026	Bremen	Gerda Adam	
20020	17.08.–21.08.2026	Bremen im LichtLuftBad 09:00-14:00 Uhr	Gerda Adam	

Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20160	12.01.–16.01.2026	Bremen	Holger Böhm	
20161	16.02.–20.02.2026	Bremen	Holger Böhm	
20162	22.06.–26.06.2026	Bremen	Holger Böhm	
20160	05.10.–09.10.2026	Bremen	Holger Böhm	
20161	02.11.–06.11.2026	Bremen	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20040	26.01.–30.01.2026	Bremen	Stella Cornelius-Koch	

Faszien-Yoga

Eine heilsame Praxis für Körper und Geist

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20120	19.01.–23.01.2026	Bremen	Julia Kothe	

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	02.02.–06.02.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	
20110	07.09.–11.09.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20310	09.02.–13.02.2026	Bremen	Sylvia Nobbmann	
20310	07.12.–11.12.2026	Bremen	Sylvia Nobbmann	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20460	16.02.–20.02.2026	Bremen	Regina Aljes	
20460	14.09.–18.09.2026	Bremen	Regina Aljes	

Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, die das körperlich-seelische Gleichgewicht und das Immunsystem schwächen. In der Bildungswoche werden wir uns mit den Ursachen von Schlafstörungen, den Belastungen durch Schichtarbeit und der Bedeutung der inneren Uhr befassen. Der Fokus liegt auf Übungen zur Tagesentspannung und der Suche nach Wegen zu besserem Schlaf. Auch chronischer Stress und Stressbewältigung sind zentrale Themen. Bewegungseinheiten in der Natur und im Seminarraum fördern mehr Vitalität und Energie im Berufsalltag

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20470	23.02.–27.02.2026	Bremen	Jutta Ehlers	

Basenfasten und Hatha Yoga

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20360	23.02.–27.02.2026	Bremen	Regina Ufer-Lang	
20360	28.09.–02.10.2026	Bremen	Regina Ufer-Lang	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20030	02.03.–06.03.2026	Bremen	Ulrike Bödeker-Baumgardt	
20030	02.11.–06.11.2026	Bremen	Ulrike Bödeker-Baumgardt	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20490	09.03.–13.03.2026	Bremen	Marion Lange	
20490	30.11.–04.12.2026	Bremen	Marion Lange	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20210	09.03.–13.03.2026	Bremen	Anette Kölling	
20211	08.06.–12.06.2026	Bremen	Anette Kölling	
20210	14.09.–18.09.2026	Bremen	Anette Kölling	
20211	14.12.–18.12.2026	Bremen	Anette Kölling	

Endlich wieder gut schlafen

Viele leiden unter Schlafstörungen - doch was bedeutet das genau, und wie kann man besser damit umgehen? In dieser Bildungszeit 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20080	16.03.–20.03.2026	Bremen	Gerda Adam	

Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20340	16.03.–20.03.2026	Bremen	Julia Kothe	
20340	26.10.–30.10.2026	Bremen	Julia Kothe	

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, Dich am Ende der Woche energischer und gelassener zu fühlen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20260	23.03.–27.03.2026	Bremen	Holger Böhm	
20260	17.08.–21.08.2026	Bremen	Holger Böhm	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20290	13.04.–17.04.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	
20290	26.10.–30.10.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	

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 Erlernete im Alltag nutzen können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20560	13.04.–17.04.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Frauke Pauly	
20560	24.08.–28.08.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Frauke Pauly	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20500	13.04.–17.04.2026	Bremen	Dagmar Wanschura	
20500	19.10.–23.10.2026	Bremen	Dagmar Wanschura	

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 Lebensenergetraining genutzt, um die notwendige Balance bewusst und täglich wiederherzustellen. So werden Körper und Geist gestärkt und der Stress abgebaut.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20410	20.04.–24.04.2026	Bremen	Axel Döring	
20411	15.06.–19.06.2026	Bremen	Axel Döring	
20410	28.09.–02.10.2026	Bremen	Axel Döring	
20411	16.11.–20.11.2026	Bremen	Axel Döring	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20140	20.04.–24.04.2026	Bremen	Regina Aljes	
20140	23.11.–27.11.2026	Bremen	Regina Aljes	

Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20330	04.05.–08.05.2026	Bremen	Renate Klingspor	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20250	04.05.–08.05.2026	Bremen	Florenca Albertoni-Wolff	
20250	19.10.–23.10.2026	Bremen	Florenca Albertoni-Wolff	

Achtsamkeit im Homeoffice

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20300	18.05.–22.05.2026	Online	Julia Kothe	

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20130	18.05.–22.05.2026	Bremen	Philipp Groß	
20130	10.08.–14.08.2026	Bremen	Philipp Groß	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20380	01.06.–05.06.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	
20380	30.11.–04.12.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Susanne Bruhn	

Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20230	01.06.–05.06.2026	Bremen	Marion Lange	
20230	21.09.–25.09.2026	Bremen	Marion Lange	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
20000	15.06.–19.06.2026	Bremen im LichtLuftBad 09:00-14:00 Uhr	Dagmar Wanschura	

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: 22.06.–26.06.2026	Standort: Bremen im LichtLuftBad 09:00-14:00 Uhr	Dozent:in: Gerda Adam	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---	--------------------------	---

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: 29.06.–03.07.2026	Standort: Bremen 09:00-14:00 Uhr	Dozent:in: Angela Reif-Matzat	QR-Code: 
20220	14.12.–18.12.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Angela Reif-Matzat	

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: 06.07.–10.07.2026	Standort: Bremen 09:00-14:00 Uhr	Dozent:in: Antje Tussinger	QR-Code: 
20051	12.10.–16.10.2026	Bremen 09:00-14:00 Uhr	Antje Tussinger	

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.

VA-Nr.: 20060	Zeitraum: 24.08.–28.08.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Regina Ufer-Lang	QR-Code: 
20061	09.11.–13.11.2026	Bremen	Regina Ufer-Lang	

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.: 20070	Zeitraum: 31.08.–04.09.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------------	---

Gesundheitsprävention und Stressbalance

Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?

In dieser Bildungszeit geht es um die eigenen Ressourcen. Welche stehen mir für die 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: 09.11.–13.11.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Angela Reif-Matzat	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------------	---

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: 16.11.–20.11.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Jutta Ehlers	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------	---

BILDUNGSZEITEN IM TEILZEITMODELL

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: € 111,-/ € 100,-*

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.“

Resilienz für Frauen und Mütter

Die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, um Krisen und Veränderungen zu meistern. In diesem Kurs stärken Sie Ihre Ressourcen durch Achtsamkeit, Entspannungsübungen, Atemtechniken und Meditation, um flexibel und gelassen auf Herausforderungen zu reagieren.

VA-Nr.: 76210	Zeitraum: 09.02.–13.02.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Gerda Adam	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: 18.05.–22.05.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Mandy Olejnik	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------	---

Yoga & Resilienz – Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen

Für Frauen und Mütter

Stärken Sie Ihre Stresskompetenz durch Yoga, Atemübungen und achtsame Impulse. 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: 07.09.–11.09.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Mandy Olejnik	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------	---

Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit

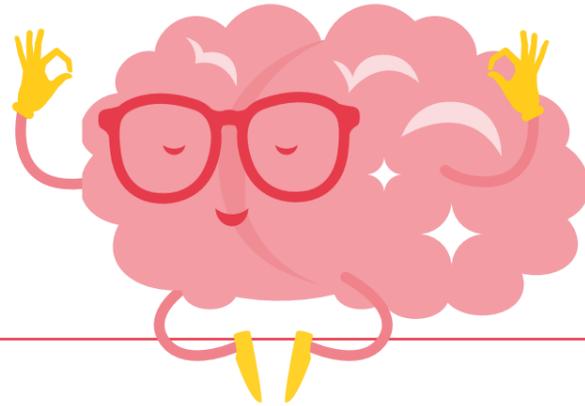
Atempausen für Frauen und Mütter

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: 02.03.–06.03.2026	Standort: Bremen	Dozent:in: Sabine Heuper-Niemann	QR-Code: 
76240	31.08.–04.09.2026	Bremen	Sabine Heuper-Niemann	



Bildungszeiten in Bad Zwischenahn



ORGANISATORISCHE HINWEISE

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

SEMINARZEITEN:

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

Abweichungen sind bei der Veranstaltung angegeben.

DIE ESSENSZEITEN IN DER BILDUNGSSTÄTTE:

Frühstück von 07:30–09:00 Uhr.

Mittag von 12:30–13:30 Uhr.

Abendbrot von 18:30 Uhr–19:30 Uhr.

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

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 500,- (EZ incl. VP) **bzw. € 450,-** (DZ incl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 450,- (EZ incl. VP) **bzw. € 405,-** (DZ incl. VP pro Person)

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 Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassenverbände (ZPP), nicht gefördert.

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

BILDUNGSSTÄTTE



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



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

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



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



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 Auseinandersetzung mit eigenen Stärken, Bedürfnissen und Erfolgen bringt neue Perspektiven und stärkt die Gesundheit. In dieser Bildungszeit entdecken Sie, was Sie selbst für Ihre Lebenszufriedenheit tun können.

Die Bildungszeit ist anerkannt für Niedersachsen!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21070	23.02.–27.02.2026	Bad Zwischenahn	Stefanie Lühje	
21070	16.11.–20.11.2026	Bad Zwischenahn	Stefanie Lühje	

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 für das Land Niedersachsen. Nicht für Allergiker geeignet!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21000	13.04.–17.04.2026	Bad Zwischenahn	Vera Popp-Gurova	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21080	18.05.–22.05.2026	Bad Zwischenahn	Jutta Ehlers	

Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden

Viele Menschen wünschen sich ein gesünderes Leben, wissen aber nicht, wie sie starten sollen. Bildungszeit & Gesundheit sind der erste Schritt für ein gesundes Leben! Nur wer gesund ist, kann Arbeit und Privatleben gut meistern. Ziel dieser Bildungszeit ist es, das Wohlbefinden zu steigern, ein gesundheitsorientiertes Umfeld zu schaffen und zu lernen, wie Vorsätze umgesetzt werden können. Belastungen werden reduziert, Ressourcen aktiviert. Der Transfer in den Alltag wird thematisiert.

Die Bildungszeit ist nicht anerkannt für das Land Niedersachsen!

VA-Nr.: 21020	Zeitraum: 22.06.–26.06.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Vera Popp-Gurova	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation

Yoga-Retreat

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

VA-Nr.: 21030	Zeitraum: 24.08.–28.08.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Julia Kothe	QR-Code: 
21031	23.11.–27.11.2026	Bad Zwischenahn	Julia Kothe	

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: 07.09.–11.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Vera Popp-Gurova	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: 14.09.–18.09.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Sylvia Nobbmann	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 Smootaak 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.



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



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 (14:30 Uhr)

DIE SEMINARZEITEN AN WOCHENENDEN:

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

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

Sonntag: 09:00–12:00 und 13:00–14:30 Uhr

PREISE:

Eine 3-tägige Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 340,- (EZ inkl. VP) bzw. € 310,- (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 305,- (EZ inkl. VP) bzw. € 280,- (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. Dies 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 ZWISCHENAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



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



BAD ZWISCHENAHN
Kristina Bruns
Tel. 04403-924-0
k.bruns@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



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



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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:innen:	QR-Code:
21180	08.05.–10.05.2026 Wochenende	Bad Zwischenahn	Andree Krakow, Annette Halbeck-Baesler	
21180	23.10.–25.10.2026 Wochenende	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21100	04.09.–06.09.2026 Wochenende	Bad Zwischenahn	Jutta Ehlers	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21050	11.04.–12.04.2026 Wochenende	Bad Zwischenahn	Anja Guddack	
21050	05.12.–06.12.2026 Wochenende	Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anja Guddack	

Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance

Das Wochenendseminar „Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance“ zeigt, wie ätherische Öle auf Körper und Geist wirken. Teilnehmende lernen, diese gezielt zur Stressbewältigung, Konzentrationssteigerung und Förderung von Ausgeglichenheit einzusetzen. Es werden Techniken wie topische Anwendung, Reflexzonenmassage und Inhalation vermittelt. Zudem stellen die Teilnehmenden individuelle Duftmischungen her, die sie sofort im Alltag anwenden können. **Nicht für Allergiker geeignet!**

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
21010	23.01.–25.01.2026 Wochenende	Bad Zwischenahn	Vera Popp-Gurova	

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: € 166,- | mit KammerCard: € 150,-

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.

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN
Ramona Meyer
Tel. 0421 · 66 90 -32
r.meyer@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMEN-VEGESACK
Jennifer Till
Tel. 0421 · 66 90 31
j.till@wisoak.de



Wege zur Gelassenheit

Auftanken bevor der Akku leer ist

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82530	13.04.-17.04.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	
82531	05.10.-09.10.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	

Resilienz

Die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen, Veränderungen und Krisen gemeistert werden. Welche Fähigkeit steckt dahinter? Resilienz befähigt Menschen, flexibel auf neue Anforderungen zu reagieren und auch in schwierigen Zeiten Sinn zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie Ihre Ressourcen durch Achtsamkeit- und Entspannungsübungen, progressive Muskelentspannung, Atemübungen sowie Konzentration- und Meditationsübungen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82540	18.05.-22.05.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	
82540	09.11.-13.11.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	

Endlich wieder gut schlafen

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen – ob vorübergehend oder chronisch. Diese Fortbildung bietet Informationen und Tipps für erholsamen Schlaf und gesteigertes Wohlbefinden. Themen sind: das Wesen des Schlafs, Schlaf-Wach-Rhythmus, Funktion des Träumens, Schlafhygiene sowie wirksame Ein- und Durchschlafhilfen. Zudem lernen Teilnehmende praktische Methoden wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Entspannungsübungen kennen, um Schlafqualität aktiv zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
82560	07.09.-11.09.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	
82561	14.12.-18.12.2026	Bremen-Nord	Gerda Adam	

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: € 166,- | mit KammerCard: € 150,-

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:innen:	QR-Code:
22241	05.01.–09.01.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22242	02.02.–06.02.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22243	23.02.–27.02.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22242	16.11.–20.11.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22243	07.12.–11.12.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	

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:
22212	12.01.–16.01.2026	Bremerhaven	Kathleen Barberio	
22211	17.08.–21.08.2026	Bremerhaven	Kathleen Barberio	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:innen:	QR-Code:
22621	19.01.–23.01.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22622	08.06.–12.06.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22621	03.08.–07.08.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, Andree Krakow	
22622	28.09.–02.10.2026	Bremerhaven	Annette, Halbeck-Baesler, 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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22361	26.01.–30.01.2026	Bremerhaven	Stella Wolf	
22362	16.03.–20.03.2026	Bremerhaven	Stella Wolf	
22363	18.05.–22.05.2026	Bremerhaven	Stella Wolf	
22361	24.08.–28.08.2026	Bremerhaven	Stella Wolf	
22362	12.10.–16.10.2026	Bremerhaven	Stella Wolf	
22363	30.11.–04.12.2026	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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22041	09.02.–13.02.2026	Bremerhaven	Stella Cornelius-Koch	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22671	16.02.–20.02.2026	Bremerhaven KRAV MAGA COMPANY	Eugen Dmitriev c/o KRAV MAGA COMPANY	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Dozent:in:	QR-Code:
22451	02.03.–06.03.2026	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22452	13.04.–17.04.2026	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22451	10.08.–14.08.2026	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	
22452	31.08.–04.09.2026	Bremerhaven	Anna Marton-Sachs	

Achtsamkeit.

Proaktiv wohltuende Ruhe erleben

Abschalten fällt vielen schwer. Achtsamkeit hilft, aus Stress und Anspannung in wohltuende Ruhe zu finden. Die Methode ist einfach zu erlernen und benötigt kein aufwendiges Zubehör. Bereits nach kurzer Zeit zeigen sich positive Veränderungen im Alltag: gesteigertes Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Körper, Geist und Seele füllen sich mit Lebensfreude. Praktische Übungen prägen diese Bildungszeit, das Prinzip der Achtsamkeit wird spielerisch und aktiv erlernt.

VA-Nr.: 22292	Zeitraum: 09.03.–13.03.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Andree Krakow	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---

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: 23.03.–27.03.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22281	06.07.–10.07.2026	Bremerhaven	Fred Ludwig	

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: 20.04.–24.04.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22691	09.11.–13.11.2026	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: 04.05.–08.05.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Kathleen Barberio	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------	---

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: 01.06.–05.06.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22661	05.10.–09.10.2026	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: 15.06.–19.06.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Manuela Kühne	QR-Code: 
22111	21.09.–25.09.2026	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: 13.07.–17.07.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Nadine Petersen	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------	---

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.: 22252	Zeitraum: 20.07.–24.07.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Fred Ludwig	QR-Code: 
22253	14.12.–18.12.2026	Bremerhaven	Fred Ludwig	

Starker Rücken durch Hatha-Yoga

Unser Rücken muss im stressigen Alltag viel aushalten: langes Sitzen, Überlastungen, Stress und schweres Heben belasten Rücken und Schulter-Nackengebiet. 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: 26.10.–30.10.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Nadine Petersen	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: 23.11.–27.11.2026	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Cornelius-Koch	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	---

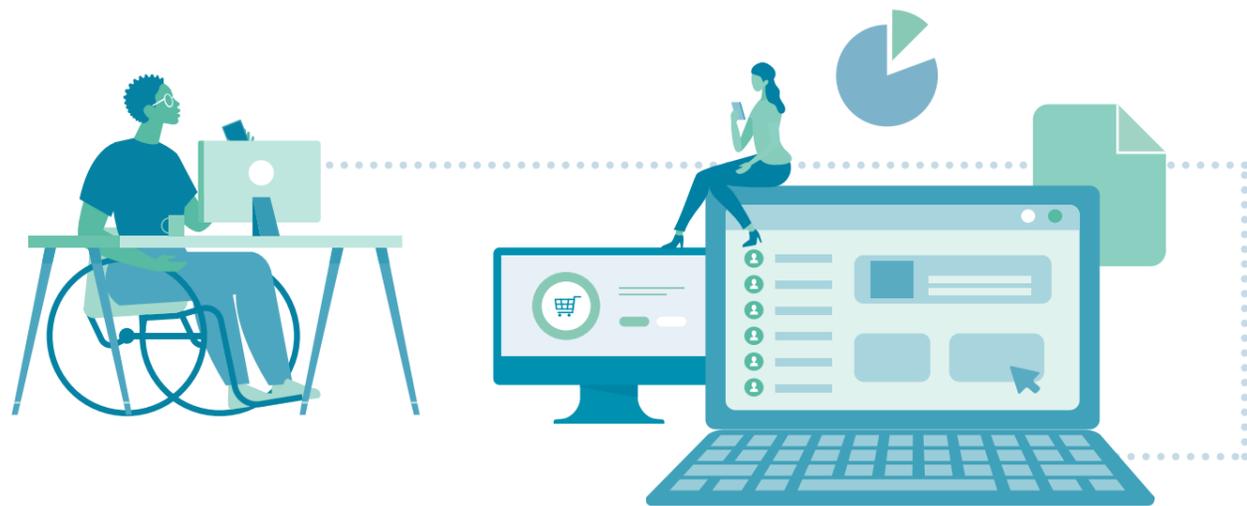
Berufliche Qualifikation

- 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

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



BREMEN
Nicole Kray
Tel. 0421 · 44 99 -622
n.kray@wisoak.de



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



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



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



ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

Social-Media-Manager:in IHK IHK-Zertifikatslehrgang

Social Media - die Kommunikationswelt der sozialen Netzwerke birgt große wirtschaftliche Chancen und Risiken für Unternehmen und anderweitige Nutzer:innen. In diesem Lehrgang erhalten Sie einen fundierten Überblick, wie Sie die Instrumente des Social-Media-Marketings wirksam in Ihrem Unternehmen einsetzen, wie Sie eigenverantwortlich eine Social-Media-Strategie entwickeln und rechtliche Risiken im Rahmen des Social-Media-Management erkennen können.

Der Lehrgang umfasst die folgenden Module:

- Modul 1: Einführung - Eröffnung des Lehrgangs (Orientierung)
- Modul 2: Social Media in Unternehmen (Perspektivwechsel)
- Modul 3: Netzwerke zum Informationsaustausch (Auswahl)
- Modul 4: Business Communication Networks: Plattformen für Austausch (Auswahl)
- Modul 5: Media Sharing Networks: Plattformen zum Teilen von Bild/Video/Audio (Auswahl)
- Modul 6: Professionalisierung im Social-Media-Management (Planung)
- Modul 7: Social-Media-Controlling und -Monitoring (Analyse)
- Modul 8: Abschluss mit Projektarbeit und Präsentation

Der Lehrgang findet in Präsenz statt, umfasst ca. 80 Unterrichtsstunden und endet mit einem Abschlussprojekt und einer Präsentation.

VA-Nr.: 47040	Zeitraum: 18.04.-18.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 1.459,-/1.315,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------	--------------

SOFTWARE & MEHR

Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren in Python Für Frauen

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.: 69791	Zeitraum: 20.01.2026	Standort: Bremen	Preis: Kostenfrei	QR-Code:
------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------

Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren in Python

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.: 69940	Zeitraum: 13.01.2026	Standort: Bremen	Preis: Kostenfrei	QR-Code:
------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------

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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
69760	16.02.–20.02.2026	Bremen	€ 350,-/315,-*	
69760	24.08.–28.08.2026	Bremen	€ 350,-/315,-*	

Raspberry Pi: Hardware programmieren mit PythonAuch als
Bildungszeit
buchbar

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41916	15.06.–18.06.2026	Bremen	€ 280,-/252,-*	
41916	16.11.–19.11.2026	Bremen	€ 280,-/252,-*	

Aufbaukurs für das Programmieren mit PythonAuch als
Bildungszeit
buchbar

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41904	18.05.–22.05.2026	Bremen	€ 350,-/315,-*	

Programmieren mit Python und Raspberry PiAuch als
Bildungszeit
buchbar

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
69780	16.03.–20.03.2026	Bremen	€ 350,-/315,-*	
69780	21.09.–25.09.2026	Bremen	€ 350,-/315,-*	

EDV-ANWENDUNGEN**Microsoft 365 Apps Zeitmanagement & Selbstorganisation**

Meistern Sie Ihren Arbeitsalltag mit Outlook, OneNote, Tasks von Planner, ToDo

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Aufgaben, Projekte und Meetings effektiv zu organisieren, ist eine Herausforderung. Digitale Tools wie Tasks, Planner, ToDo, Outlook oder OneNote können helfen. Doch welches ist das Richtige? Wie hängen sie zusammen und wie nutzt man sie effizient?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
69710	02.03.2026	Online	€ 280,-/250,-*	

Microsoft Office 365 - Tipps und Tricks

Outlook, Word, Excel und PowerPoint

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Sie kennen Word, Excel und PowerPoint seit Jahren, stoßen aber im Alltag immer wieder auf Hürden oder wünschen sich schnellere Wege. Zeit für eine intensive Einarbeitung fehlt oft. Eine gezielte Schulung kann helfen, die Programme effizienter und zeitsparender zu nutzen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
69720	29.04.2026	Online	€ 160,-/145,-*	

Effizient arbeiten mit Microsoft 365Auch als
Bildungszeit
buchbar

Teilnehmende erhalten einen praxisnahen Überblick, wie sie mit Microsoft 365 effizient Aufgaben steuern und Dokumente verwalten. Sie lernen konkret, welche Tools für welche Zwecke geeignet sind und wie sie Daten in OneDrive, Teams und SharePoint sinnvoll ablegen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
69730	09.09.2026	Online	€ 280,-/250,-*	

Word und Excel mit Copilot

Entdecken Sie in diesem Tageskurs, wie Sie Word und Excel effizient mit Copilot nutzen. Lernen Sie, Dokumente und Tabellen smarter zu erstellen, zu bearbeiten und zu automatisieren. Steigern Sie Ihre Produktivität durch praktische Übungen und Tipps für den Arbeitsalltag.

Firmenschulung: Auf Nachfrage!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
91104	Auf Nachfrage	Online	Auf Nachfrage	

Microsoft Office 365 kompakt - Word - Excel - Outlook für den BerufsalltagAuch als
Bildungszeit
buchbar

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
52100	09.03.–13.03.2026	Bremerhaven	€ 465,-/419,-*	
57000	16.03.–20.03.2026	Bremen	€ 465,-/419,-*	
57000	31.08.–04.09.2026	Bremen	€ 465,-/419,-*	
52100	28.09.–02.10.2026	Bremerhaven	€ 465,-/419,-*	

Microsoft Office 365 kompakt - Word für den BerufsalltagAuch als
Bildungszeit
buchbar

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
52110	09.03.–10.03.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	
57001	16.03.–17.03.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	
57001	31.08.–01.09.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	
52110	28.09.–29.09.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	

Microsoft Office 365 kompakt - Outlook für den BerufsalltagAuch als
Bildungszeit
buchbar

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
57003	20.03.2026	Bremen	€ 165,-/149,-*	
52130	13.03.2026	Bremerhaven	€ 165,-/149,-*	
57003	04.09.2026	Bremen	€ 165,-/149,-*	
52130	02.10.2026	Bremerhaven	€ 165,-/149,-*	

Microsoft Office 365 kompakt - Excel für den BerufsalltagAuch als
Bildungszeit
buchbar

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
57002	18.03.–19.03.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	
52120	11.03.–12.03.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	
57002	02.09.–03.09.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	
52120	30.09.–01.10.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	

Microsoft Office 365 - Rechnen mit Excel MittelstufeAuch als
Bildungszeit
buchbar

Sie lernen nach dem Grundkurs Excel nun in der Mittelstufe durch weitere praktischen Übungen noch weitere Funktionen kennen. Sie erstellen, sortieren und gestalten Tabellen und Diagramme und drucken diese aus oder fügen diese in Power-Point-Präsentationen ein. Sie rechnen effizienter durch den Einsatz von Formeln und Funktionen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
52441	09.02.–10.02.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	

Microsoft Office 365 - Excel - PivottabellenAuch als
Bildungszeit
buchbar

Auswertungen mit Pivot-Tabellen: Mit verschiedenen Filter- und Berechnungswerkzeugen werten Sie Ihre Tabellen aus, zeigen sie an und analysieren. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf praktischem Üben und Erarbeiten des Umgangs mit Pivot-Tabellen. Inkl. Herdt-Skript

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
57004	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	
52690	03.12.–04.12.2026	Bremerhaven	€ 275,-/248,-*	

Microsoft Office 365 Excel „Nicht alltägliche Excel-Funktionen und Tools“

Excel im professionellen Einsatz: Lernen Sie, Excel effizienter und professioneller einzusetzen – mit Funktionen und Tools die genau auf Ihren Aufgabenbereich zugeschnitten sind! Firmenschulung – Auf Anfrage!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
91000	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

MITMACHEN IN DER DIGITALEN WELT

Digitale Teilhabe ist heute wichtiger denn je – doch viele Menschen fühlen sich unsicher im Umgang mit Internet, Smartphone & Co. Unsere praxisnahen Workshops helfen dabei, digitale Hürden zu überwinden.

Eine E-Mail schreiben? Fake News erkennen? Online-Shopping? Online einen Job suchen und sich bewerben? Mit unserem Workshop kannst du das auch! In wenigen Stunden lernst du, wie du Laptop, Smartphone und das Internet besser nutzen kannst.

Hoher Praxisbezug mit interaktiven Lernmethoden:

- Tablets / Laptops zum Ausprobieren, Mitmachen und Vertiefen
- Du kannst aber auch gerne dein eigenes Gerät mitbringen
- Übungsaufgaben oder eigene „Themen“ erarbeiten
- wird zusammen von Dozierenden und Lerncoaches durchgeführt.

Alle sind willkommen - Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen.

Infos: E-Mail: digitale-gb@wisoak.de oder Telefon: 0421 · 44 99-699
<https://www.wisoak.de/mitmachen-in-der-digitalen-welt/>

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!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
42600	02.02.–06.02.2026	Bad Zwischenahn	Auf Nachfrage	
42600	12.10.–16.10.2026	Bad Zwischenahn	Auf Nachfrage	
VA-Nr.: 42601 Für Frauen	Zeitraum: 18.05.–22.05.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: Auf Nachfrage	QR-Code: 

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Gruppen souverän moderieren

Verschiedene Elemente des erfolgreichen Moderierens werden in diesem Seminar besprochen: Kommunikationsmittel, um Gesprächsbeiträge von Teilnehmenden zielorientiert zu nutzen; der klassische Ablauf von der An- bis zur Abmoderation; Methoden der Visualisierung uvm. Kleingruppenseminar

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41400	26.02.–27.02.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
41400	03.09.–04.09.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Endlich gut streiten!

In diesem Seminar wird den Ursachen für Konflikte auf den Grund gegangen und erforscht, welche Faktoren zur Eskalation von Konflikten führen können. Es werden Anregungen zum eigenen Umgang mit Konflikten und Strategien zur Konfliktklärung gegeben. Kleingruppenseminar

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41340	05.03.–06.03.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
41340	10.09.–11.09.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Rhetorik – Frei sprechen

Schwerpunkt des Seminars ist, wie man sich auf eine Rede o.ä. vorbereitet und wie man in der jeweiligen Situation frei und im Kontakt mit den Zuhörenden spricht, ohne dabei Vorproduziertes wiederzugeben oder den Faden zu verlieren. Auch die Stimme und die Körpersprache finden Berücksichtigung.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41622	10.03.–11.03.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
29730	09.06.–10.06.2026	Bremerhaven	€ 252,-/227,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Erfolgreiche Kommunikation am Arbeitsplatz

In diesem 2-Tages-Training lernen Sie, klarer, empathischer und wirkungsvoller am Arbeitsplatz zu kommunizieren. Verbessern Sie Ihre Gesprächsführung, lösen Sie Konflikte konstruktiv und fördern Sie eine wertschätzende Zusammenarbeit im Team.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26500	11.03.–12.03.2026	Bremerhaven	€ 299,-/269,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Zeit- und Selbstmanagement

Man kann nicht die Zeit, nur sich selbst managen!

Das Kennenlernen von Methoden und Techniken des modernen Zeit- und Selbstmanagements bildet das Kernstück dieses zweitägigen Seminars. Die Inhalte werden so vermittelt, dass sie in das jeweilige Leben der Teilnehmenden integrierbar sind und sie jede:r für sich anpassen kann.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41330	12.03.–13.03.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
41330	01.10.–02.10.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Wie ein Fels in der Brandung – resilient im Arbeitsalltag

Resilienz wird eine immer wichtigere Kompetenz in einer sich rasant verändernden (Arbeits-)Welt. In diesem Seminar werden Strategien des Resilienz-Konzeptes im Fokus stehen, die besonders im Arbeitsalltag sehr hilfreich sind. Das Seminar besteht aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40150	16.03.–17.03.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
40150	16.11.–17.11.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

New Performance: Zeitmanagement und Selbstorganisation in der komplexen (KI-)Welt

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Sie lernen Methoden und Techniken des modernen Zeit- und Selbstmanagements kennen. Sie erhalten die Gelegenheit, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren und Ihre Erfahrungen im Anschluss zu reflektieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26350	08.04.–10.04.2026	Bremerhaven	€ 336,-/303,-*	
26350	17.08.–19.08.2026	Bremerhaven	€ 336,-/303,-*	

Effektive Teamarbeit – Gemeinsam mehr erreichen

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 2-Tages-Training lernen Sie, wie Teams ihre Zusammenarbeit stärken, klären Rollen und verbessern die Kommunikation. Für mehr Vertrauen, gemeinsame Verantwortung und effektives Miteinander im Arbeitsalltag. Gemeinsam mehr erreichen - mit Klarheit und Teamgeist.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26530	15.04.–16.04.2026	Bremerhaven	€ 299,-/269,-*	

Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Emotionale Intelligenz (EI) wird ein zunehmend wichtiger Erfolgsfaktor in der Arbeitswelt. EI beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und die anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen. In diesem Seminar werden die Grundelemente der EI vermittelt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41380	16.04.–17.04.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	
41380	24.09.–25.09.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

Nie wieder sprachlos – Durchsetzungstraining

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die in Gesprächen oft das Gefühl haben, passende Antworten auf unpassende Äußerungen erst im Nachhinein zu finden. Solche Situationen aus dem Arbeitsleben werden im Workshop reflektiert und Möglichkeiten erarbeitet, schlagfertig darauf zu reagieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41624	21.04.2026	Bremen	€ 150,-/135,-*	

Konstruktives Feedback geben und annehmen

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 1-Tages-Kurs erfahren Sie, wie Sie konstruktives Feedback klar, wertschätzend und wirksam geben - und souverän annehmen. Für mehr Vertrauen, bessere Kommunikation und echte Entwicklung in Führung und Zusammenarbeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26460	29.04.2026	Bremerhaven	€ 239,-/215,-*	

Schwierige Mitarbeiter:innen-Gespräche

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26400	05.05.2026	Bremerhaven	€ 239,-/215,-*	

Rhetorisch überzeugen mit Inhalt, Körper und Stimme

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41240 Für Frauen	18.05.–19.05.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41240 Für alle	02.11.–03.11.2026	Bremen	€ 252,-/227,-*	

Konfliktmanagement und Mediation

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 2-tägigen Training lernen Führungskräfte, Konflikte früh zu erkennen, konstruktiv zu lösen und mediative Methoden im Team anzuwenden - für mehr Klarheit, Vertrauen und Zusammenarbeit im beruflichen Alltag.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26470	20.05.–21.05.2026	Bremerhaven	€ 299,-/269,-*	

Konfliktmanagement für Mitarbeiter:innen

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 3-Tages-Training lernen Mitarbeitende, Konflikte frühzeitig zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Für bessere Kommunikation, mehr Sicherheit im Umgang mit Spannungen und ein respektvolles Miteinander im Team.

VA-Nr.: 26520	Zeitraum: 26.08.–28.08.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 380,-/342,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Körpersprache interpretieren – Basiskurs

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Jeder Mensch zeigt mit seiner Körpermotorik, was ihm wichtig ist. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Körpersprache anderer Menschen lesen und verstehen können. Dieser Basiskurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Interpretieren der Körpersprache verbessern möchten.

VA-Nr.: 41620	Zeitraum: 15.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 150,-/135,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

Achtsamer Umgang mit Widerstand und Konflikten

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem Seminar lernen Sie, mit Achtsamkeit souverän auf Widerstand und Konflikte im Führungsalltag zu reagieren. Sie entwickeln Klarheit, Präsenz und Gelassenheit, treffen bessere Entscheidungen und kommunizieren wirkungsvoller - für ein konstruktives Arbeitsumfeld.

VA-Nr.: 46440	Zeitraum: 06.05.2026	Standort: Bremen	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
26440	04.11.2026	Bremerhaven	€ 239,-/215,-*	

Stressbewältigung: Der Stress kann mich mal

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Stress gehört zum Alltag - er kann antreiben, aber auch belasten. In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Methoden, um Stress vorzubeugen, Ihre Widerstandskraft zu stärken und eine gesunde Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden.

VA-Nr.: 25150	Zeitraum: 04.11.–06.11.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 336,-/303,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Kollegiale Zusammenarbeit – Erfolgreich im Team agieren

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 3-Tages-Training lernen Sie, wie Teams effektiver zusammenzuarbeiten, das Vertrauen zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen. Verbessern Sie den Austausch im Team und erzielen Sie gemeinsam erfolgreichere Ergebnisse im Arbeitsalltag.

VA-Nr.: 26510	Zeitraum: 16.11.–18.11.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 380,-/342,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Umgang mit schwierigen Menschen (Konflikttraining)

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Der Umgang mit schwierigen Menschen wird begleitet von Kommunikationsstörungen und Unwohlsein. Dieser Kurs eröffnet den Teilnehmer:innen andere Perspektiven in der Betrachtung von Konfliktsituationen und vermittelt Strategien zu deren Bewältigung. Schwierige Kommunikationssituationen lassen sich durch die richtigen Techniken wirksam und positiv beeinflussen.

VA-Nr.: 41580	Zeitraum: auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: Auf Nachfrage	QR-Code: 
------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------	---

Arbeitssicherheit als Chance für ein besseres Betriebsklima

Der Abendkurs wendet sich speziell an Unternehmer und Führungskräfte. Schließlich tragen diese die gesetzlich vorgeschriebene Verantwortung für die Sicherheit am Arbeitsplatz. Es wird das nötige Fachwissen vermittelt, um optimale Voraussetzungen für Sicherheit und Gesundheitsschutz schaffen zu können. Arbeitssicherheit verringert nicht nur die Unfallhäufigkeit. Arbeitssicherheit wirkt sich immer auch auf die Arbeitszufriedenheit und die Motivation der Beschäftigten aus.

VA-Nr.: 47990	Zeitraum: 05.03.2026 17:00–20:15 Uhr	Standort: Bremen	Preis: € 45,-/41,-*	QR-Code: 
47990	16.09.2026 17:00–20:15 Uhr	Bremen	€ 45,-/41,-*	

Wie stark ich meine Stärken?

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Im Workshop lernen Teilnehmende ihre Stärken zu erkennen, bewusst einzusetzen und auszubauen. Ziel ist, im Beruf wie im Privatleben die eigenen Stärken zielführend zu nutzen und Konflikte reflektiert zu bewältigen.

VA-Nr.: 41310	Zeitraum: 17.06.–18.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
41310	26.11.–27.11.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Im Berufsalltag einfach und wirkungsvoll kommunizieren – und wie KI dabei unterstützen kann (Kompaktseminar)

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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: 02.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
41030	09.09.2026	Bremen	€ 239,-/215,-*	

Betriebswirtschaftlich verhandeln im Team

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In dem Workshop werden in Teams Verhandlungstechniken geübt, mit denen Verhandlungsprozesse intensiv vorbereitet, strukturiert und gestaltet werden können. Ziel ist es bei Geschäfts-, Preis- und Verkaufsverhandlungen auf viele Situationen vorbereitet zu sein. Im Gespräch mit Geschäftspartner:innen oder Kund:innen soll mit dieser Vorbereitung zielgerichtet reagiert werden können. Im besten Fall wird der Verhandlungsabschluss für alle Vertragsparteien als Gewinn erlebt.

VA-Nr.: 50970	Zeitraum: 05.10.–07.10.2026	Standort: Bremen	Preis: € 380,-/342,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Vertrieb – Kundenkontakte – Telefonakquise – Kommunikationstechniken (Workshop)

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In dem Workshop werden Basics mit den gewünschten Schwerpunkten in Praxissituationen trainiert. An geeigneter Stelle gibt es dazu Sprech-, Körper-, Muskel- und Artikulationsübungen. Es folgt konstruktives Feedback und eine Videoanalyse. Ziel ist es bei Geschäfts-, Preis- und Verkaufsverhandlungen auf viele Situationen vorbereitet zu sein. Im Gespräch mit Geschäftspartner:innen oder Kund:innen soll mit dieser Vorbereitung zielgerichtet reagiert werden können. Im Gespräch mit Geschäftspartner:innen oder Kund:innen soll mit dieser Vorbereitung zielgerichtet reagiert werden können. Im besten Fall wird der Verhandlungsabschluss für alle Vertragsparteien als Gewinn erlebt.

Der Kurs richtet sich auch an Arbeitnehmer ohne oder mit wenig Vertriebskenntnissen.

VA-Nr.: 61680	Zeitraum: 16.11.–17.11.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	--

WORK-LIFE-BALANCE

Yoga-Kurs

Abend-Kurs / Kleingruppe

VA-Nr.: 20100	Zeitraum: Auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: Auf Nachfrage	QR-Code: 
------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------	---

Aquarellmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Machen Sie einen Lehrgang im Bereich Work-Life-Balance da, wo andere Urlaub machen: in Bad Zwischenahn. Hier finden Sie den passenden Rahmen für lebendiges, zeitgemäßes und nachhaltiges Lernen. Dieser schöne Kurort unweit von Oldenburg bietet das ganze Jahr über eine anregende Kulisse und eine Vielzahl an Motiven für Ihre Aquarelle. Im Preis sind mögliche Übernachtungen und die Verpflegung in unserer Bildungsstätte nicht inklusive. Gern Informieren wir Sie über die Preise.

VA-Nr.: 21680	Zeitraum: 06.03.–08.03.2026	Standort: Bad Zwischenahn	Preis: € 120,-/108,-*	QR-Code: 
21680	09.10.–11.10.2026	Bad Zwischenahn	€ 120,-/108,-*	

FÜHRUNGSTHEMEN

Wer erfolgreich führen will, muss verstehen - nicht nur Ziele, sondern auch Menschen. In diesem praxisorientierten Tagesseminar lernen Führungskräfte, wie sie mit aktivem Zuhören und echter Empathie Vertrauen aufbauen, Konflikte entschärfen und Teams wirkungsvoll leiten.

VA-Nr.: 26450	Zeitraum: 18.02.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

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: 02.03.–03.03.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
41250	03.09.–04.09.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Effektive Teamarbeit – Gemeinsam mehr erreichen

In diesem 2-Tages-Training lernen Sie, wie Teams ihre Zusammenarbeit stärken, klären Rollen und verbessern die Kommunikation. Für mehr Vertrauen, gemeinsame Verantwortung und effektives Miteinander im Arbeitsalltag. Gemeinsam mehr erreichen - mit Klarheit und Teamgeist.

VA-Nr.: 26530	Zeitraum: 15.04.–16.04.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Konstruktives Feedback geben und annehmen

In diesem 1-Tages-Kurs erfahren Sie, wie Sie konstruktives Feedback klar, wertschätzend und wirksam geben - und souverän annehmen. Für mehr Vertrauen, bessere Kommunikation und echte Entwicklung in Führung und Zusammenarbeit.

VA-Nr.: 26460	Zeitraum: 29.04.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Schwierige Mitarbeiter:innen-Gespräche

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.

VA-Nr.: 26400	Zeitraum: 05.05.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Schwierige Gesprächssituationen zählen zu den größten Herausforderungen von Führungskräften. Verschiedene Gründe können zu schwierigen Situationen führen, z.B. delegierte Aufgaben werden nicht erfüllt; die Leistung lässt zu wünschen übrig; Termine oder Budgetrahmen werden nicht eingehalten oder Kund:innen-Kontakte und Beziehungen zu Lieferfirmen beginnen zu leiden. In diesen Situationen ergebnisorientiert, eindeutig und gleichzeitig menschlich zu agieren ist eine besondere Herausforderung.

VA-Nr.: 41300	Zeitraum: 08.09.2026	Standort: Bremen	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

Konfliktmanagement und Mediation

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 2-tägigen Training lernen Führungskräfte, Konflikte früh zu erkennen, konstruktiv zu lösen und mediative Methoden im Team anzuwenden - für mehr Klarheit, Vertrauen und Zusammenarbeit im beruflichen Alltag.

VA-Nr.: 26470	Zeitraum: 20.05.-21.05.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Überzeugungskraft und Rhetorik für Führungskräfte

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 1-Tages-Kurs stärken Führungskräfte ihre Überzeugungskraft, lernen rhetorische Techniken für klare Kommunikation, souveränen Auftritt und den professionellen Umgang mit Einwänden - für mehr Wirkung in Gesprächen, Meetings und Präsentationen.

VA-Nr.: 26480	Zeitraum: 10.06.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Teams wirksam führen - Teamarbeit effektiv gestalten

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Sie führen Teams in Organisation oder Projekten und möchten Ihre Führungskompetenz gezielt ausbauen? Das Seminar zeigt, wie Teams effektiv eingesetzt und geführt werden, um komplexe Aufgaben zu meistern - denn Teamarbeit braucht klare Führung, kein Selbstzweck.

VA-Nr.: 26390	Zeitraum: 07.10.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 239,-/215,-*	QR-Code: 
41010	08.04.2026	Bremen	€ 239,-/215,-*	

Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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.-23.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
43820	03.09.-04.09.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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: 25.03.-26.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
42211	10.09.-11.09.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Mitarbeiter:innen-Führung im Umbruch

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Professionelle Gesprächsführung wird für Führungskräfte immer wichtiger, um Haltung zu zeigen, Konflikte zu lösen und Mitarbeitergespräche zu führen. Ein präziser Blick und kommunikatives Geschick bringen Erkenntnis und Erleichterung.

VA-Nr.: 42220	Zeitraum: 15.04.-16.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
42220	24.09.-25.09.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Wie verschaffe ich mir Respekt?

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Ein Seminar 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: 12.11.-13.11.2026	Standort: Bremen	Preis: € 299,-/269,-*	QR-Code: 
43810	03.06.-04.06.2026	Bremen	€ 299,-/269,-*	

Einblicke in Moderation: Meetings und Workshops souverän leiten und durchführen – auch ohne Profiausbildung (Kompaktseminar)

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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. Es 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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41190	04.05.2026	Bremen	€ 239,-/215,-*	
41190	04.11.2026	Bremen	€ 239,-/215,-*	

Authentische Führung – Vertrauen und Integrität stärken

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In diesem 1-Tages-Training stärken Führungskräfte ihre persönliche Authentizität, bauen Vertrauen im Team auf und handeln integritätsbewusst. Für glaubwürdige Führung, mehr Klarheit und eine werteorientierte Zusammenarbeit.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26490	28.10.2026	Bremerhaven	€ 239,-/215,-*	

Change-Management im eigenen Verantwortungsbereich realisieren

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
47110	17.08.–18.08.2026	Bremen	€ 325,-/293,-*	

Zielvereinbarungsgespräche

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Das Zielvereinbarungsgespräch ist das klassische Instrument, um Ziele im eigenen Verantwortungsbereich zu operationalisieren und deren Umsetzung zu gewährleisten. Zugleich ist es eine entscheidende Maßnahme, um die persönlichen Entwicklungsziele der Mitarbeitenden mit den sachlichen Leistungszielen der Organisationseinheit zu verknüpfen. Richtig durchgeführt, bietet die Zielvereinbarung allen Beteiligten Orientierung und kann die Motivation steigern. Es ist ein Instrument der Personalführung, das die Produktivität, den Erfolg und die Zufriedenheit erhöhen soll.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40570	09.12.–10.12.2026	Bremen	€ 325,-/293,-*	

Arbeitgebermarke und Employer-Branding

Erfolgreich neue Mitarbeiter:innen finden

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Fachkräftemangel erfordert attraktive Arbeitgebermarken, um junge Talente anzuziehen und zu halten. Eine starke Marke überzeugt Bewerber. Gelingt es, die Arbeitgebermarke erfolgreich zu stärken, kann das zu einem enormen Wettbewerbsvorteil auf dem Arbeitsmarkt führen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
47100	14.08.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	

Mitarbeiterbindung und internes Employer-Branding

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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 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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
47090	29.10.2026	Bremen	€ 275,-/248,-*	

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.

Nachhaltigkeitsmanager:in

Die Weiterbildung zur/zum Nachhaltigkeitsmanager:in qualifiziert Fachkräfte für die Umsetzung von Nachhaltigkeitsstrategien in Unternehmen. Sie umfasst Grundlagen des Nachhaltigkeitsmanagements, Aufbau eines Managementsystems, Stakeholder-Management, Unternehmenskultur, Nachhaltigkeits-Berichterstattung (CSR-D-Berichterstattung), die in den nächsten Jahren auch für mittelständische Unternehmen verpflichtend wird. Die Methoden beinhalten insbesondere umsetzungsorientierte Ansätze. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden eine Zertifizierung. Ein besonderes Merkmal dieser Weiterbildung sind die Praxisnähe der Dozent:innen, die aus der Industrie und Wissenschaft kommen und ihre umfangreiche Erfahrung und Fachwissen einbringen. Dies gewährleistet, dass die Teilnehmenden nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Einblicke und anwendbare Fähigkeiten erwerben.

Der gesamte Lehrgang setzt sich aus drei Pflicht- und mindestens zwei Wahlpflichtmodulen (aus zurzeit sechs thematischen Modulen) zusammen. Alle Module können bei Bedarf auch einzeln gewählt werden.

Pflichtmodule:

- Praxisorientierte Einführung in das Nachhaltigkeitsmanagement
- Praxisworkshop: DIN EN ISO 26000 und Nachhaltigkeitsberichterstattung (CSR-D)
- Umwelt- und Energiemanagement nach DIN EN ISO 14001/50001
- Qualifizierung zur/zum Klimaanpassungsmanager:in

Wahlmodule:

- Solarenergie
- Windenergie
- Klimaschutz
- Klimakommunikation

Die Module ermöglichen eine Spezialisierung und Vertiefung in verschiedenen Bereichen der Nachhaltigkeit.

VA-Nr.: 41900	Zeitraum: Auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: Auf Nachfrage
------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------

PFLICHTMODULE

Die folgenden Veranstaltungen sind Pflichtmodule des Lehrgangs Nachhaltigkeitsmanager:in können aber auch unabhängig vom Lehrgang als Einzelveranstaltung besucht werden. Bei Fragen können Sie sich gern an uns wenden.

Zertifikatslehrgang: Umwelt- und Energiemanager:in DIN EN ISO 14001/50001 Die Energiewende meistern

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Sie möchten sich auf den Weg machen und Ihren Betrieb in Sachen Energieeffizienz und Nachhaltigkeit aufs richtige Gleis setzen? In unserer Weiterbildung vermitteln wir – anhand vieler praktischer Übungen – anwendungsorientierte Kenntnisse, wie Sie Ihr Energiemanagementsystem signifikant verbessern können. Sie erfahren, was sich hinter den Begriffen „nachhaltiger Ressourceneinsatz“ und „Reduzierung der Risiken“ verbirgt und auch, wie Sie interne Audits nach den Normen DIN EN ISO 14001 und DIN EN ISO 50001 erfolgreich meistern können. Fachkundige Informationen erhalten Sie schließlich auch mit Blick auf Förderangebote für Umweltinnovation und Umweltschutz, Photovoltaik sowie Energieeffizienz und Energieeinsparung. Die Seminarinhalte können auch auf den privaten Bereichen übertragen werden. Dieses Modul ist Teil des Gesamtlehrgangs Nachhaltigkeitsmanager:in, kann aber auch unabhängig von Lehrgang als Einzelveranstaltung besucht werden. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden!

VA-Nr.: 41870	Zeitraum: 04.05.–08.05.2026	Standort: Bremen	Preis: € 990,-/890,-*	QR-Code: 
41870	02.11.–06.11.2026	Bremen	€ 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.

VA-Nr.: 41901	Zeitraum: 16.03.–17.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 430,-/390,-*	QR-Code: 
41901	05.10.–06.10.2026	Bremen	€ 430,-/390,-*	

Praxisworkshop: DIN EN ISO 26000 und Nachhaltigkeitsberichterstattung

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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

VA-Nr.: 41902	Zeitraum: 01.06.–05.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 990,-/890,-*	QR-Code: 
41902	16.11.–20.11.2026	Bremen	€ 990,-/890,-*	

WAHLMODULE

Die folgenden Veranstaltungen sind Pflichtmodule des Lehrgangs Nachhaltigkeitsmanager:in, können aber auch unabhängig vom Lehrgang als Einzelveranstaltung besucht werden. Bei Fragen können Sie sich gern an uns wenden.

Klimakommunikation im Betrieb

Wirksam sprechen, gemeinsam handeln

Klimaschutz beginnt mit dem richtigen Gespräch. Die Veranstaltung zeigt, wie Sie Mitarbeitende, Führungskräfte und Kunden für Klimathemen sensibilisieren - ohne Widerstand. Mit Impulsen für eine konstruktive, motivierende Kommunikation im Berufsalltag.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41906	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

Solar(fach)berater:in DGS (Deutsche Gesellschaft für Sonnenenergie e.V.)

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41910	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

Solarenergie im Betrieb: Chancen und Perspektiven für eine nachhaltige

Solarenergie bietet Betrieben die Möglichkeit, unabhängiger von steigenden Energiekosten zu werden und aktiv zum Klimaschutz beizutragen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Solarstrom wirtschaftlich und sinnvoll im Unternehmen einsetzen können - kompakt, praxisnah und verständlich.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41907	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

Windenergie: Chancen und Herausforderungen für eine nachhaltige Zukunft

Windenergie bietet großes Potenzial für Unternehmen - doch lohnt sich der Einsatz? Die Veranstaltung beleuchtet praxisnah Chancen und Hürden der Windkraft im Betrieb: verständlich, kompakt und anwendbar für eine nachhaltige Energiezukunft.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41908	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

„Umwelt und Nachhaltigkeit“ für Ausbilder:innen

Nachhaltigkeit in der Ausbildung: Lernen Sie praxisnah die Standardberufsbildposition „Umwelt und Nachhaltigkeit“ kennen. Entwickeln Sie Methoden, reflektieren Sie Ihre Rolle als Ausbilder:in und verankern Sie Nachhaltigkeit im Ausbildungsalltag - mit Praxisbeispielen und Austausch.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
41905	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

ENGLISCH FÜR DEN (BERUFS-)ALLTAG

Brush-up and refresh your English!

Englisch für leicht Fortgeschrittene

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
33070	26.01.–30.01.2026	Bremerhaven	€ 180,-/162,-*	
35500	20.04.–24.04.2026	Bremen	€ 180,-/162,-*	
35500	07.09.–11.09.2026	Bremen	€ 180,-/162,-*	
35501	09.11.–13.11.2026	Bremen	€ 180,-/162,-*	

Kompaktkurs Englisch für die (Geschäfts-)Reise

Leicht Fortgeschrittene

Sie erhalten die Gelegenheit interessanter Einblicke in die Alltagskultur englischsprachiger Länder. Spezielles Vokabular, typische Redewendungen und beispielhafte Dialoge werden erlernt. Auf unterhaltsame Art können so Reiseerlebnisse verbessert werden! Welcome to Travel English!

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
33331	16.03.–20.03.2026	Bremerhaven	€ 180,-/162,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar



Etwas Englisch kann doch jede:r

Englisch für Anfänger:innen mit geringen Grundkenntnissen - Kleingruppe

Auch als
Bildungszeit
buchbar

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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
35740	18.05.–22.05.2026	Bremen	€ 180,-/162,-*	
35740	26.10.–30.10.2026	Bremen	€ 180,-/162,-*	

Englisch Grundstufe

Für Anfänger:innen mit geringen Sprachkenntnissen

Auch als
Bildungszeit
buchbar

In dieser Bildungszeit werden verschüttete und lückenhafte Basiskenntnisse aufgefrischt und erweitert. Praxisnahe Übungen helfen bei der Verbesserung der Sprachkenntnisse und beim Erlernen von Sprachmustern für Alltagssituationen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
32210	16.11.–20.11.2026	Bremerhaven	€ 180,-/162,-*	



FIRMENTRAININGS

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 E-Mail.

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.

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.

ZENTRALE ANSPRECHPERSON

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

Quelle:
www.bmas.de

04 Wirtschaft & Management

Unsere Veranstaltungen sind auch als Firmenseminar buchbar.

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



ANSPRECHPERSON



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



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



BREMEN
Nicole Kray
Tel. 0421 · 44 99 -622
n.kray@wisoak.de



KAUFMÄNNISCHE GRUNDLAGEN

Buchführung Grundlagen

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

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
27730	02.02.–06.02.2026	Bremerhaven	€ 440,-/396,-*	
27730	26.10.–30.10.2026	Bremerhaven	€ 440,-/396,-*	
40250	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
27731	16.03.–20.03.2026	Bremerhaven	€ 440,-/396,-*	
27731	23.11.–27.11.2026	Bremerhaven	€ 440,-/396,-*	
40260	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

Buchführung - Jahresabschluss und Analyse

In diesem Kurs wird ein grundlegender Überblick über den Jahresabschluss vermittelt. Anhand anschaulicher Fallbeispiele werden Abläufe aus der Praxis geübt und besprochen. Aufgrund regelmäßiger Neuerungen und komplexer Sachverhalte fällt eine schnelle und effiziente Jahresabschlussstellung oft schwer. Deshalb werden insbesondere die Fragestellungen der Teilnehmenden berücksichtigt. Für die Teilnahme erhalten Sie eine Bescheinigung.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40270	Auf Nachfrage	Bremen	Auf Nachfrage	

Auch als Bildungszeit buchbar

Auch als Bildungszeit buchbar

Buchführung - Kombination
Drei Tagesseminare zum Kombi-Preis



In diesem Angebot werden 3 Buchführungs-Kurse kombiniert. Dies sind die Seminare: Einführung und Grundlagen für Einsteiger:innen / Erweiterte Buchführung – Buchhalterische Erfassung betrieblicher Prozesse in Funktionsbereichen / Jahresabschluss und Analyse

VA-Nr.: 40290	Zeitraum: Auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: Auf Nachfrage	QR-Code:
------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------	--------------

Einführung in die betriebliche Steuerprüfung



Das Seminar behandelt zentrale Themen der steuerlichen Außenprüfung: rechtliche Grundlagen, Prüfungsarten, Risikomanagement, Buchführungsanforderungen, digitale Prüfung, Schwerpunkte, Ablauf und Zusammenarbeit mit der Finanzbehörde bis zur Schlussbesprechung.

VA-Nr.: 29160	Zeitraum: 08.05.+09.05.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 273,-/246,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

Unternehmens-Steuerrecht leicht gemacht



Das Seminar vermittelt Grundlagen zu Unternehmenssteuern (ESt, KSt, GewSt, USt). Praxisbeispiele und Übungen erleichtern den Einstieg ins Steuerrecht. Ziel ist, steuerliche Sachverhalte sicher und effizient zu bearbeiten und Probleme systematisch zu lösen.

VA-Nr.: 29170	Zeitraum: 13.04.-16.04.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 378,-/340,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

Umsatzsteuer für das Baugewerbe



Die Umsatzsteuer sorgt im Baugewerbe häufig für Probleme, besonders bei § 13b UStG. Komplexe Regelungen und aktuelle Urteile führen zu Fehlern. Das Seminar vermittelt praxisnah die wichtigsten umsatzsteuerlichen Besonderheiten und hilft, finanzielle Nachteile zu vermeiden.

VA-Nr.: 29180	Zeitraum: 12.01.-14.01.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 336,-/303,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

Kosten- und Leistungsrechnung



Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung werden vermittelt. Themenschwerpunkte werden nach Teilnehmerwünschen gesetzt: Kostenartenrechnung, Kalkulation, Kostenstellenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

VA-Nr.: 40280	Zeitraum: Auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: Auf Nachfrage	QR-Code:
------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------	--------------

Controlling - Einführung und Grundlagen
Ausführliche Einführung in die Begriffe, Konzepte und Ideen des Controllings



Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in Begriffe, Konzepte und Prozesse des Controllings. Ziel ist ein schneller Überblick über wesentliche Bausteine, Instrumente und Anwendungsmöglichkeiten.

VA-Nr.: 44500	Zeitraum: 05.03.-07.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 265,-/239,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	--------------

Controlling - sicherer Umgang mit modernen Controlling-Tools
Vertiefung Controlling



In dem zweiten Teil der Controlling-Reihe wird der sichere Umgang mit modernen Controlling-Tools erlernt. Das erworbene Wissen wird methodenorientiert und praxisnah vertieft. Themen sind die operative und strategische Planung sowie Finanz- und Investitionscontrolling. Die erlernten Kenntnisse helfen, solide Messdaten für die Planungs- und Kontrollfunktion zu erhalten, die wiederum für den Aufbau eines Frühwarnsystems und Risikomanagements notwendig sind.

VA-Nr.: 44510	Zeitraum: 12.03.-14.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 265,-/239,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	--------------

Controlling - Ausarbeitung eines aussagefähigen Reportings
Mit Hilfe von Kennzahlen



Dieser Teil unserer 3-teiligen Kompaktreihe zeigt den Weg zu einem aussagefähigen Reporting. Es werden unterschiedliche Arten von Kennzahlen und deren optimale, strukturierte Aufbereitung vorgestellt. Ziel ist es, die Vor- und Nachteile der Kennzahlen abzuwägen und die vorgelegten Reports kritisch zu analysieren und zu interpretieren.

VA-Nr.: 44520	Zeitraum: 20.03.-21.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 215,-/194,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	--------------

Controlling - Kombination
Kombination aus drei Controlling-Einzelseminaren



Dieser Kurs beinhaltet die Themenschwerpunkte aus drei Controlling-Einzelseminaren. Die Module bestehen aus den folgenden Themen:
- Einführung und Grundlagen
- sicherer Umgang mit modernen Controlling-Tools
- Ausarbeitung eines aussagefähigen Reportings mithilfe von Kennzahlen

VA-Nr.: 44530	Zeitraum: 05.03.-21.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 685,-/617,-*	QR-Code:
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	--------------

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 mündlichen 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. Für den Standort Bad Zwischenahn können Sie Übernachtungsmöglichkeiten – je nach Verfügbarkeit – in der Bildungsstätte reservieren und nutzen. Die Übernachtungskosten sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten und müssen von den Teilnehmer:innen entrichtet werden.

BREMEN-HASTEDT

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung 2-wöchig / 80 Unterrichtsstunden/Mo.-Fr. 08:00–15:00 Uhr

In diesem zweiwöchigen Kurs werden sie intensiv auf die schriftliche und mündliche Prüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung vorbereitet.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40713	09.02.–20.02.2026	Bremen	€ 650,-/585,-*	
40703	06.07.–18.07.2026	Bremen	€ 650,-/585,-*	
40713	21.09.–02.10.2026	Bremen	€ 650,-/585,-*	
40702	16.11.–27.11.2026	Bremen	€ 650,-/585,-*	

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung SPRINTER/45 Unterrichtsstunden/Mo.- Fr. 08:00–15:00 Uhr + ein Folge-Sa. 08:00–13:00 Uhr

Im Sprinter-Kurs setzen wir voraus, dass Sie sich im Vorfeld bereits die Inhalte der vier Handlungsfelder selbstständig durchgelesen haben, so dass wir im Kurs mit Ihnen nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte intensiv an der Vorbereitung des praktischen Teils arbeiten können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40710	20.04.–24.04.2026 Sa. 09.05.2026	Bremen	€ 390,-/351,-*	
40710	19.10.–23.10.2026 Sa. Auf Nachfrage	Bremen	€ 390,-/351,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

Berufsbegleitend / 60 Unterrichtsstunden/Mi. 18:00–21:15 Uhr, Sa. 08:00–13:00 Uhr

In diesem berufsbegleitenden Kurs werden Sie intensiv auf die schriftliche und mündliche Prüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung vorbereitet. Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich im Vorfeld bereits die Inhalte der vier Handlungsfelder selbstständig durchgelesen haben.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40712	19.08.–26.09.2026	Bremen	€ 490,-/441,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

Nur für geprüfte Fachwirt:innen IHK oder gepr. Bilanzbuchhalter:innen IHK
40 Unterrichtsstunden/Mo.–Fr. 08:00–15:00 Uhr

In diesem berufsbegleitenden Kurs werden sie intensiv auf die mündliche Prüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung vorbereitet. Von dem schriftlichen Teil sind die Teilnehmer befreit, sofern die Prüfung nicht länger als zehn Jahre zurückliegt. Bitte überlegen Sie sich schon grob ein Thema, mit dem Sie in die praktische Prüfung gehen (aufgrund des verkürzten Formats). Hier können Sie entweder eine Präsentation oder Unterweisung vornehmen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40690	17.08.–21.08.2026	Bremen	€ 325,-/293,-*	

Auch als
Bildungszeit
buchbar

AEVO – Aktualisierung und Wiederholung

Berufsbegleitend / kein Vorbereitungskurs auf die bevorstehende AEVO-Prüfung

Dieser Lehrgang richtet sich an Teilnehmer, die bereits über die berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation (AEVO) verfügen. Es ist kein Vorbereitungskurs auf die bevorstehende AEVO-Prüfung bei der IHK, sondern hat eher den Charakter einer Wissensauffrischung.

Bei vielen liegt die Prüfung einige Jahre zurück und oftmals haben sich im Betrieb keine direkten Berührungspunkte ergeben, so dass man seine eigentliche Funktion, nämlich das Mitwirken am Ausbildungsprozess nicht wahrgenommen hat. Weiter ist es so, dass diese Qualifikation eine lebenslange Geltungsdauer hat und die eigentlichen Inhalte irgendwann in Vergessenheit geraten sein könnten. Hinzu kommt, dass Gesetzestexte ständig überarbeitet und angepasst werden, was auch die Arbeitsgesetze betrifft. In dem Lehrgang haben Sie die Möglichkeit Ihre Kenntnisse aufzufrischen und auf den neuesten Stand zu bringen. Wir haben den Lehrgang auf Wunsch vieler ehemaliger AEVO-Kursteilnehmer und Interessenten ins Programm mit aufgenommen, damit man die Gelegenheit nutzen kann, sein Wissen auf den aktuellen Stand zu bringen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40770	Auf Nachfrage	Bremen	€ 130,-/117,-*	

BREMERHAVEN

AEVO – Vorbereitungskurs auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

2-wöchig / 80 Unterrichtseinheiten

Ausbilder:innen haben für die Ausbildung in anerkannten Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der AEVO nachzuweisen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25450	01.06.–12.06.2026	Bremerhaven	€ 650,-/585,-*	
25450	26.10.–06.11.2026	Bremerhaven	€ 650,-/585,-*	

AEVO – Vorbereitungskurs nur für Fachwirte

1-wöchig / 42 Unterrichtseinheiten

Sie üben für die mündliche Prüfung auch die praktische Durchführung einer Unterweisung oder Präsentation. Bei einem Fachwirt-Abschluss mit Befreiung von der schriftlichen AEVO-Prüfung (laut Verordnung) können Sie sich bei der IHK bei der Prüfung von diesen Teil befreien lassen.

Auch als
Bildungszeit
buchbar

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25440	08.06.–12.06.2026	Bremerhaven	€ 350,-/315,-*	
25440	02.11.–06.11.2026	Bremerhaven	€ 350,-/315,-*	

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

Abendkurs (2x wöchentlich) / 80 Unterrichtseinheiten

Ausbilder und Ausbilderinnen haben für die Ausbildung in anerkannten Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der AEVO nachzuweisen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25401	07.04.–30.05.2026	Bremerhaven	€ 650,-/585,-*	
25401	25.08.–10.10.2026	Bremerhaven	€ 650,-/585,-*	

Ausbildung für Ausbildungsbeauftragte

Auffrischung für Ausbilder:innen

Dieser Praxiskurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten als Ausbilder und Ausbildungsbeauftragter auf den neuesten Stand zu bringen. Sie werden in der Lage sein, die aktuellen Anforderungen der Ausbildereignungsverordnung umzusetzen, innovative Lehr- und Lernmethoden einzusetzen und den Ausbildungsprozess erfolgreich zu gestalten.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25421	09.11.–19.11.2026	Bremerhaven	€ 212,-/190,-*	

BAD ZWISCHENNAHN

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

2-wöchig / 80 Unterrichtsstunden / Mo.–Fr. 08:00–15:00 Uhr

In diesem zweiwöchigen Kurs werden sie intensiv auf die schriftliche und mündliche Prüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung vorbereitet.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40740	Auf Nachfrage	Bad Zwischenahn	€ 650,-/585,-*	

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung

SPRINTER / 50 Unterrichtsstunden / Mo.–Fr. 08:00–15:00 Uhr + in der Folgewoche Sa. 08:00–13:00 Uhr

Im Sprinter-Kurs setzen wir voraus, dass Sie sich im Vorfeld bereits die Inhalte der vier Handlungsfelder selbstständig durchgelesen haben, so dass wir im Kurs mit Ihnen nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte, intensiv an der Vorbereitung des praktischen Teils arbeiten können.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
40750	Auf Nachfrage	Bad Zwischenahn	€ 390,-/351,-*	



AUSZUBILDENDE

Souveränes Auftreten im Beruf für Azubis

In der Azubi-Woche stärken Auszubildende ihr souveränes Auftreten, trainieren kundenorientierte Kommunikation und lernen, sich besser zu organisieren. Mit praxisnahen Übungen zu Zeitmanagement, Teamarbeit und Selbstverantwortung - für einen starken Start ins Berufsleben.

VA-Nr.: 25515	Zeitraum: 12.10.-16.10.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 570,-/513,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	---

PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR AZUBIS

Prüfungsvorbereitung auf Teil 1 - Kaufmann:frau für Büromanagement

Vorbereitung auf Teil 1 der gestreckten Abschlussprüfung

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement: Teil 1
Der EDV-Unterrichtsstoff für Teil 1 wird in Word und Excel anhand von vergangenen Prüfungsaufgaben geübt und wiederholt. Sie werden gezielt auf die Abschlussprüfung und deren Prüfungstechniken vorbereitet.

VA-Nr.: 27801	Zeitraum: 17.02.-14.04.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 215,-/194,-*	QR-Code: 
27801	22.09.-10.11.2026	Bremerhaven	€ 215,-/194,-*	

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. Der Stoff wird anhand von vergangenen Prüfungsaufgaben geübt und wiederholt und Sie werden gezielt auf die Abschlussprüfung und deren Prüfungstechniken vorbereitet.

VA-Nr.: 27831	Zeitraum: 07.02.-21.02.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 215,-/194,-*	QR-Code: 
27831	12.09.-26.09.2026	Bremerhaven	€ 215,-/194,-*	



WEITERE INFORMATIONEN

und aktuelle Angebote finden Sie unter www.wisoak.de. Bitte schauen Sie immer mal wieder auf unsere Homepage – und für die inhaltliche Vertiefung auch auf unseren neuen Blog: wisoak.de/blog/



PRÜFUNGSVORBEREITUNGSKURSE

Umgang mit Prüfungsangst

In diesem Lehrgang lernen Sie, was es mit Aufregung und Angst auf sich hat. Sie erfahren, wie man dem begegnet und damit – und vor allem mit sich selbst – besser umgeht.

VA-Nr.: 40400	Zeitraum: Auf Nachfrage	Standort: Bremen	Preis: € 150,-/135,-*	QR-Code: 
------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------	---

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute

Dieser Kurs bereitet intensiv auf die Abschlussprüfung vor. Übung und Wiederholung anhand alter Prüfungsaufgaben schließen Wissenslücken und schulen Prüfungstechniken gezielt vor der schriftlichen Prüfung. Der Kurs wendet sich an Auszubildende mit dem Abschluss Industriekaufleute.

VA-Nr.: 40410	Zeitraum: 16.03.-20.03.2026	Standort: Bremen	Preis: € 325,-/293,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Prüfungsvorbereitung für Kaufmann:frau für Büromanagement

Dieser Ferienkurs bereitet Auszubildende intensiv auf die Abschlussprüfung vor. Übung und Wiederholung anhand alter Prüfungsaufgaben schließen Wissenslücken und schulen Prüfungstechniken vor der schriftlichen Prüfung. Der Kurs wendet sich an Auszubildende mit dem Abschluss Kaufmann:frau für Büromanagement.

VA-Nr.: 40420	Zeitraum: 30.03.-02.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 325,-/293,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---



IMMER AKTUELL:
Das Veranstaltungsprogramm auf wisoak.de



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
Nicole Kray
Tel. 0421 · 44 99-622
n.kray@wisoak.de



BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 4499 -628
l.weick@wisoak.de



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



LEHRGÄNGE MIT ARBEITNEHMERKAMMER-ABSCHLUSS

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 mit Praxisteil ANK

Diese Aufstiegsfortbildung vermittelt umfassende Kenntnisse in Buchführung, Abschluss, Steuerwesen, Kostenrechnung, Wirtschaftsrecht und Finanzierung – und eröffnet so beste Chancen, neue berufliche Ziele als Finanzbuchhalter:in zu erreichen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
26201	27.01.–12.12.2026	Bremerhaven	€ 3.266,-/2.940,-*	
44800	06.10.2026–11.12.2027	Bremen	€ 3.266,-/2.940,-*	

Zollmanager:in ANK

Zollmanager:innen bearbeiten eigenständig Import- und Exportvorgänge, steuern Zollprozesse und organisieren Ursprungsnachweise sowie länderspezifische Dokumentationen. Sie sind Bindeglied zur Unternehmensführung, erstellen Statistiken und achten auf internationale Sicherheitsvorschriften.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25221	18.08.2026–28.01.2027	Bremerhaven	€ 2.310,-/ 2.079,-*	



KAMMERCARD-RABATT:

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



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

STUFE FÜR STUFE ZU IHREM ERFOLG

mit unseren modularisierten Aufstiegsfortbildungen.

Lohn- und Gehaltsbearbeiter:in ANK

Lohn- und Gehaltsbearbeiter: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: 13.04.-19.09.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 1.723,-/1.551,-*	QR-Code: 
40800	05.10.2026-17.04.2027	Bremen	€ 1.723,-/1.551,-*	

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: 13.04.2026-06.03.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 2.883,-/2.595,-*	QR-Code: 
40850	05.10.2026-20.11.2027	Bremen	€ 2.883,-/2.595,-*	



*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 Fachwirt:in für Güterverkehr und Logistik IHK
Bachelor Professional in Transport Management and Logistics / Berufsbegleitend

Geprüfte Fachwirt:innen für Güterverkehr und Logistik (Bachelor Professional) führen eigenverantwortlich Organisationseinheiten, steuern Leistungen mit Partnern, bewerten Wirtschaftlichkeit und Qualität und entwickeln kundenorientierte Dienstleistungen unter rechtlichen und internationalen Vorgaben

VA-Nr.: 25300	Zeitraum: 28.09.2026-26.02.2028	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.690,-/5.121,-*	QR-Code: 
------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------------	---

Geprüfte:r Wirtschaftsfachwirt:in IHK
Berufsbegleitend

Der Abschluss als Wirtschaftsfachwirt:in IHK bietet Ihnen Aufstiegsmöglichkeiten in verschiedenen Unternehmensbereichen. Wirtschaftsfachwirte sind Generalisten in Handel, Industrie und Dienstleistungsunternehmen. Mit dem bundesweit anerkannten IHK-Abschluss wird eine betriebswirtschaftliche Kompetenz und Führungskompetenz nachgewiesen.

VA-Nr.: 25001	Zeitraum: 17.02.2026-10.04.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.690,-/5.121,-*	QR-Code: 
25001	10.08.2026-06.11.2027	Bremerhaven	€ 5.690,-/5.121,-*	
45650	02.09.2026-25.03.2028	Bremen	€ 5.690,-/5.121,-*	

Geprüfte:r Fachwirt:in für Büro- und Projektorganisation IHK
Berufsbegleitend

Die Fortbildung „Gepr. Fachwirt:in für Büro- und Projektorganisation (IHK)“ vermittelt aktuelles Wissen zu Projektorganisation, Management und digitaler Kommunikation - praxisnah und branchenübergreifend einsetzbar für moderne Büro- und Projektarbeit.

VA-Nr.: 25280	Zeitraum: 03.08.2026-28.08.2027	Standort: Bremerhaven	Preis: € 5.690,-/5.121,-*	QR-Code: 
43400	02.09.2026-31.01.2028	Bremen	€ 5.690,-/5.121,-*	

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

Berufsbegleitend

Mit der Fortbildung „Geprüfte:r Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)“ erwerben Sie Fach- und Sozialkompetenzen in Bereichen wie Personalführung, Management, Rechnungswesen und Marketing - ideal für Leitungs- und Führungsaufgaben in sozialen Einrichtungen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25950	09.03.2026–18.09.2027	Bremerhaven	€ 5.690,-/5.121,-*	
25950	22.09.2026–20.02.2028	Bremerhaven	€ 5.690,-/5.121,-*	
49000	07.09.2026–20.02.2028	Bremen	€ 5.690,-/5.121,-*	

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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25340	17.08.2026–20.04.2028	Bremerhaven	€ 6.590,-/5.931,-*	

Geprüfte:r Immobilienfachwirt:in IHK

Berufsbegleitend

Geprüfte Immobilienfachwirt:innen verfügen über umfangreiche Expertise in der Immobilienbranche: vertieftes Spezialwissen, unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Methodenkompetenz und eine hohe Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln. Die Aufstiegsfortbildung bereitet Sie auf Aufgaben und Funktionen auf der Ebene des mittleren Managements in Immobilienunternehmen vor.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
47950	02.09.2026–06.02.2028	Bremen	€ 5.690,-/5.121,-*	
47950	03.03.2026–11.09.2027	Bremen	€ 5.690,-/5.121,-*	



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.

Geprüfte:r Logistikmeister:in IHK

Samstags

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
46240	28.02.2026–29.04.2028	Bremen	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Logistikmeister:in IHK

Berufsbegleitend

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25800	04.05.2026–22.04.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	
25800	09.11.2026–21.10.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Logistikmeister:in IHK

Vollzeit

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25810	05.01.–15.05.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	
25810	29.06.–30.10.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

ANSPRECHPERSON

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



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



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

**In Bremerhaven und als Samstagslehrgang
jetzt auch in Bremen-Hastedt – optimal für
Beschäftigte in der Nachtschicht!**



ANSPRECHPERSON



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



BREMEN
Linda Weick
Tel. 0421 · 44 99 -628
l.weick@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 Teilnehmerinnen 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%**.

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Metall

Vollzeit

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25331	05.01.–15.05.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	
25331	29.06.–30.10.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Mechatronik

Vollzeit

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25332	05.01.–15.05.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	
25332	29.06.–30.10.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Elektrotechnik

Vollzeit

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25333	05.01.–15.05.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	
25333	29.06.–30.10.2026	Bremerhaven	€ 6.900,-/6.210,-*	

Geprüfter Industriemeister:in IHK – Metall

Berufsbegleitend

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25961	04.05.2026–22.04.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	
25961	09.11.2026–21.10.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK – Mechatronik

Berufsbegleitend

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25962	04.05.2026–22.04.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	
25962	09.11.2026–21.10.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK - Elektrotechnik

Berufsbegleitend

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
25963	04.05.2026–22.04.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	
25963	09.11.2026–21.10.2028	Bremerhaven	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK - Metall

Samstags

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
46210	28.02.2026–29.04.2028	Bremen	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK - Mechatronik

Samstags

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
46220	28.02.2026–29.04.2028	Bremen	€ 7.690,-/6.921,-*	

Geprüfte:r Industriemeister:in IHK - Elektrotechnik

Samstags

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
46230	28.02.2026–29.04.2028	Bremen	€ 7.690,-/6.921,-*	

INTENSIVKURSE FÜR FACHWIRTE UND FACHLEUTE

Intensivwoche für angehende geprüfte Wirtschaftsfachwirte IHK

Vorbereitung auf die Prüfung der handlungsspezifischen Qualifikationen

Vor den anstehenden schriftlichen IHK-Prüfungen bietet die wisoak Ihren Teilnehmenden der jeweiligen Fortbildungen, die Möglichkeit einer Prüfungsvorbereitung an. Diese Prüfungsvorbereitung ist auch nach Rücksprache für externe Interessierte geeignet.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
45652	23.03.–27.03.2026	Bremen	€ 205,-/185,-*	
45652	02.03.–06.03.2026	Bremen	€ 205,-/185,-*	

Intensivkurs für angehende gepr. Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK

Vollzeitkurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung „Gepr. Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK“. Inhalte folgen dem aktuellen IHK-Rahmenlehrplan. Dieser Kurs findet in Vollzeit statt und ist als Bildungszeit lt. BremBZG (2017) anerkannt.

Auch als Bildungszeit buchbar

Vollzeitkurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung „Gepr. Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK“. Inhalte folgen dem aktuellen IHK-Rahmenlehrplan. Dieser Kurs findet in Vollzeit statt und ist als Bildungszeit lt. BremBZG (2017) anerkannt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
49100	02.03.–06.03.2026	Bremen	€ 205,-/185,-*	



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.hoeflerle@wisoak.de



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

AUFSTIEGSFORTBILDUNGEN IN DER GESUNDHEIT

Qualifizierung zur Praxisanleitung für Pflegekräfte (Hybrid-Veranstaltung)

Praxisleiter:innen sind neben ihren pflegerischen Aufgaben auch für die Anleitung von Auszubildenden und neuen Kolleg:innen zuständig. Eine gute Anleitung und Einarbeitung ist die Voraussetzung, um neue Kolleg:innen langfristig zu halten und Auszubildenden den Weg zu einer guten Fachkraft zu ermöglichen. In dieser Weiterbildung wird das richtige Handwerkzeug dafür vermittelt. Die Teilnehmer:innen können Auszubildende bzw. neue Kolleg:innen mithilfe pädagogischer und methodisch-didaktischer Kenntnisse qualifiziert und strukturiert anleiten bzw. einarbeiten sowie Methoden der Kommunikation und Gesprächsführung erarbeiten, um die Zusammenarbeit mit Auszubildenden bzw. neuen Kolleg:innen positiv zu gestalten.

BITTE BEACHTEN SIE: Die Weiterbildungs- und Prüfungsverordnung für Pflegekräfte wird derzeit von der senatorischen Behörde überarbeitet. Sowohl der Umfang der Stunden als auch die Module sind von den Änderungen betroffen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

VA-Nr.:
75226

Zeitraum:
04.06.2026–01.07.2027

Standort:
Bremen - Bremer-
haven (Hybrid)

Preis:
€ 2.825,-/2.542,50-
Prüfungsgebühr: € 150,-

QR-Code:



Wohnbereichsleitung WBL / Stationsleitung (Hybrid-Veranstaltung)

Inklusive Leitung eines ambulanten Pflegedienstes nach § 71.3 SGB XI

Wohnbereichsleitungen / Verantwortliche Fachkraft sind erste Ansprechpartner:innen in den Pflegebereichen und mitverantwortlich für die Organisation und Durchführung der Pflege. Weiterhin sind sie mit Personalführungsaufgaben betraut, leiten neue Mitarbeiter:innen an und organisieren die praktische Ausbildung von Auszubildenden. Die Teilnehmer:innen können diese Aufgaben fachlich korrekt, organisiert, bewohner:innenorientiert und den Mitarbeiter:innen gegenüber wertschätzend durchführen und behalten die Qualität ihrer Leistungen dabei stets im Blick. Die Weiterbildung befähigt auch zur Leitung eines ambulanten Pflegedienstes im Rahmen des § 71 Abs. 3 SGB XI und kann im Rahmen einer Weiterbildung zur Fachkraft für Leitungsaufgaben anerkannt werden. Zusätzlich wird der Abschluss als Praxisleiter:in erworben.

BITTE BEACHTEN SIE: Die Weiterbildungs- und Prüfungsverordnung für Pflegekräfte wird derzeit von der senatorischen Behörde überarbeitet. Sowohl der Umfang der Stunden als auch die Module sind von den Änderungen betroffen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

VA-Nr.:
75266

Zeitraum:
04.06.2026–10.02.2028

Standort:
Bremen - Bremer-
haven (Hybrid)

Preis:
€ 4.295,-/3.865,-*
Prüfungsgebühr: € 50,-

QR-Code:



KAMMERCARD-RABATT:

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



Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege (Hybrid-Seminar)

Gemäß WBPVO für Pflegekräfte

Die täglichen Anforderungen an Leitungskräfte nehmen stetig zu und fordern ein umfassendes und qualifiziertes Wissen. Eine Führungsposition anzunehmen ist eine Entscheidung, die viele Möglichkeiten bietet, aber auch immer die eigene Person fordert und an Grenzen bringt. Diese staatlich anerkannte Weiterbildung zur Pflegefachperson für Leitungsaufgaben in der Pflege vermittelt auf verschiedenen Ebenen die erforderlichen Inhalte zur erfolgreichen Arbeit als Leitungskraft. Die Reflexion des eigenen Handelns, die Eigenverantwortung und (Selbst-)Organisation werden neben den fachlichen Inhalten Schwerpunkte in der Weiterbildung sein. Mit unserem neuen Hybrid-Seminar sind Sie flexibel bei der Wahl der Teilnahme. Ob Sie die Aufstiegsfortbildung in Präsenz oder online besuchen, bleibt Ihnen freigestellt. Die Weiterbildung besteht aus insgesamt sechs Modulen (3 Grundmodule, 3 Fachmodule) mit 740 Unterrichtsstunden (zzgl. Prüfungsvorbereitung).

BITTE BEACHTEN SIE: Die Weiterbildungs- und Prüfungsverordnung für Pflegekräfte wird derzeit von der senatorischen Behörde überarbeitet. Sowohl der Umfang der Stunden als auch die Module sind von den Änderungen betroffen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

VA-Nr.: 75206	Zeitraum: 04.06.2026–15.03.2029	Standort: Bremen - Bremerhaven (Hybrid)	Preis: € 6.798,-/6.118,-* Prüfungsgebühr: € 350,-	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: 04.09.2026–19.03.2027	Standort: Bremen	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. 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: Reflexionskompetenz stärken – Anleiten über Gespräche, Feedback und Selbsterkenntnis

VA-Nr.: 74222	Zeitraum: 29.06.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Thema: Generation Z in der Pflegeausbildung – neue Wege der Motivation und Bindung

VA-Nr.: 74220	Zeitraum: 28.09.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Thema: Resilienz und Selbstfürsorge in der Praxisanleitung – gesund bleiben in anspruchsvollen Rollen

VA-Nr.: 74222	Zeitraum: 07.12.2026	Standort: Bremerhaven	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Thema: Zweites Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?

VA-Nr.: 74221	Zeitraum: 08.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Einstieg in die Ausbildung zur Pflegefachkraft – was muss beachtet werden?

VA-Nr.: 74221	Zeitraum: 26.10.2026	Standort: Bremen	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Prüfungen und Examen

VA-Nr.: 74220	Zeitraum: 29.01.2026	Standort: Bremen	Preis: € 126,-/113,-*	QR-Code: 
------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	---

FORT- UND WEITERBILDUNG IN DER BETREUUNG

Qualifizierung zur Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI

Aufgabe von Betreuungskräften ist es, pflegebedürftige Menschen mit demenzieller oder psychischer Erkrankung oder geistiger Behinderung im Alltag zu unterstützen, zu begleiten und zu betreuen. Dabei sollen die noch bestehenden Fähigkeiten gefördert werden. Der Schwerpunkt unserer Weiterbildung liegt auf der Betreuung von Demenzerkrankten. Die Teilnehmer:innen werden für die Bedürfnislagen der Erkrankten sensibilisiert, lernen typische Alterserkrankungen kennen, können ergänzende und unterstützende Angebote entwickeln und durchführen, die die Lebensqualität der pflegebedürftigen Menschen verbessern und deren Alltagskompetenz fördern, haben die Gelegenheit in Praktika ihr theoretisches Wissen umzusetzen und anschließend gemeinsam zu reflektieren.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
75850	19.01.–20.03.2026	Bremen	Auf Nachfrage – Bildungsgutschein möglich	
75851	13.04.–19.06.2026	Bremen	Auf Nachfrage – Bildungsgutschein möglich	
75850	13.08.–14.10.2026	Bremen	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. Inhalt: Personalführung, Recht, Kommunikation, Qualitätsmanagement, konzeptionelle Organisation von Betreuungsaufgaben, Grundlagen der BWL.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
75050	26.10.2026–28.06.2027	Bremen	€ 2.500,-/2.250,-*	

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 in der Betreuungsarbeit

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74851	18.02.–19.02.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

Thema: Achtsames Yoga auf dem Stuhl

Professionelle Betreuungsarbeit ist mehr als "Bespaßen" – individuelle prophylaktische Maßnahmen

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74852	10.03.–11.06.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

Thema: Ernährung und Entspannung

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74853	16.04.–17.04.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

Thema: Betreuungsarbeit vs. "Bespaßen"

Professionelle Betreuungsarbeit ist mehr als "Bespaßen" – individuelle prophylaktische Maßnahmen

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74854	20.05.–21.05.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

Thema: Rechte & Pflichten

Wo sind die Grenzen - wo darf ich nein sagen? Welche Rechte & Pflichten haben wir?

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74851	04.11.–05.11.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

Thema: Biografiearbeit

Kreativer Blick in die eigene Biografie und die unserer betreuten Menschen

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
74852	11.11.–12.11.2026	Bremerhaven	€ 240,-/216,-*	

BREMEN-HASTEDT

Thema: Sterbe- und Trauerbegleitung in der Betreuungsarbeit

VA-Nr.: 74861	Zeitraum: 25.02.–26.02.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Sucht im Alter

VA-Nr.: 74862	Zeitraum: 09.04.–10.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Ernährung und Entspannung

VA-Nr.: 74863	Zeitraum: 09.04.–10.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Leben mit Demenz

Eine Herausforderung für Kolleginnen & Angehörige

VA-Nr.: 74864	Zeitraum: 22.04.–23.04.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Konflikt-Deeskalations-Management

VA-Nr.: 74865	Zeitraum: 17.06.–18.06.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Achtsames Yoga auf dem Stuhl

VA-Nr.: 74861	Zeitraum: 23.09.–24.09.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Sucht im Alter

VA-Nr.: 74862	Zeitraum: 29.10.–30.10.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Biografiearbeit

Kreativer Blick in die eigene Biografie und die unserer betreuten Menschen

VA-Nr.: 74863	Zeitraum: 04.11.–05.11.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Betreuungsarbeit vs. "Bespaßen"

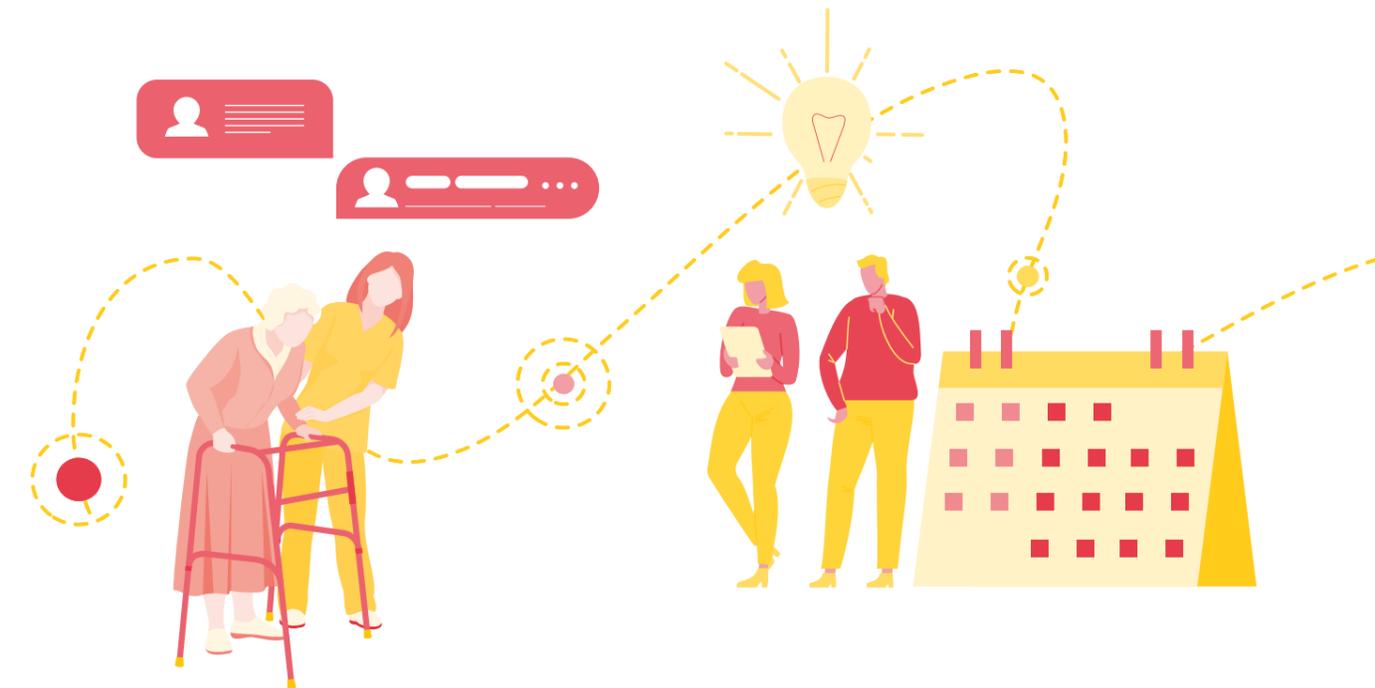
Professionelle Betreuung ist mehr als Bespaßen – individuelle prophylaktische Maßnahmen

VA-Nr.: 74864	Zeitraum: 25.11.–26.11.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	QR-Code: 
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------	---

Thema: Rechte & Pflichten

Wo sind die Grenzen – wo darf ich nein sagen? Welche Rechte & Pflichten haben wir?

VA-Nr.: 74865	Zeitraum: 10.12.–11.12.2026	Standort: Bremen	Preis: € 240,-/216,-*	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.



Unter anderem zu folgenden Themen bieten wir Seminare für Lehrende an:

- Methodenvielfalt und Teilnehmeraktivierung
- Online- und Hybrid-Lehre
- Einbindung von KI und Online-Tools in die Lehre
- Entwicklung und Reflexion des eigenen Lehrstils
- Visuelle Begleitung von Lernprozessen
- Feedback und Evaluation im Unterricht

Die aktuellen Seminarangebote und Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Rabatte für wisoak-Dozent:innen

Die Fortbildungsveranstaltungen für Dozent:innen sind frei buchbar. Dozent:innen der wisoak erhalten einen Rabatt über 80% des Teilnahmepreises (Bei einem Seminar in Bad Zwischenahn reduziert sich der Eigenanteil auf 90,- €).

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-Fortbildungen zu unterstützen.

ANSPRECHPERSON



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



BREMEN
Malek Schmidt
Tel. 0421 44 99 -650
ma.schmidt@wisoak.de



Anzeige

Sie wollen beruflich aufsteigen und mehr Verantwortung übernehmen?

Mit dem Bachelor Professional, dem Abschluss zum staatlich geprüften Techniker (m/w/d), stehen Ihnen die Wege zum Erfolg auch ohne Abitur offen. Von der Fachkraft ins höhere Management.



- Maschinentechnik
- Elektrotechnik
- Informationstechnik
- Lebensmitteltechnik

Die Technikerschule Bremen hat Ihre Lösung!

- Die „Schnelle Lösung“, das Vollzeitstudium in 4 Semestern für aufstrebende Studierende
- Die „Gleichzeitige Lösung“, das Teilzeitstudium in 8 Semestern kombiniert die Bedürfnisse aus Familie und Arbeitsplatz. Direkt nach der Facharbeiterausbildung in die Zukunft wechseln
- Die „Flexible Lösung“, bei Bedarf können Sie zwischen diesen beiden Wegen flexibel wechseln

Bei uns genießen Sie den Vorteil einer gezielten Vorbereitung als leichtesten Weg zum Abschluss in Ihre Zukunft.

info@technikerschule-bremen.de

www.technikerschule-bremen.de



TECHNIKERSCHULE
Bremen

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 Arbeitssuchende / 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.



KAUFMANN/KAUFFRAU FÜR BÜROMANAGEMENT

Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement

Umschulung in Vollzeit oder in Teilzeit mit IHK-Abschluss, in Präsenz

Umschulung in der BüroProfi GmbH bzw. der Autotechna GmbH Übungsfirmen der wisoak im Kaufmännischen Trainingszentrum in Bremen-Hastedt und Bremen-Vegesack. Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement ist ein sehr vielseitiger Beruf. Dieses Berufsbild ist gefragt im Handel, in der Industrie und in Dienstleistungsunternehmen. Ebenso werden Kaufleute für Büromanagement in Handwerksbetrieben oder bei Behörden gesucht. Kaufleute für Büromanagement arbeiten in vielen Abteilungen wie z. B. Finanzbuchhaltung, Warenwirtschaft oder Personalwirtschaft.

Diese Umschulung wendet sich an:

- Arbeitssuchende mit und ohne Schulabschluss
- Arbeitssuchende mit und 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.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
49420 Vollzeit	13.03.2026–28.01.2028 02.09.2026–19.07.2028	Bremen	€ 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	
84000 Vollzeit	13.03.2026–28.01.2028 02.09.2026–19.07.2028	Bremen-Nord	€ 23.798,40 Bildungsgutschein möglich	
49430 Teilzeit	02.03.2026–31.01.2029 13.08.2026–18.07.2029	Bremen	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	
84010 Teilzeit	02.03.2026–31.01.2029 13.08.2026–18.07.2029	Bremen-Nord	€ 28.611,36 Bildungsgutschein möglich	

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



KAUFMÄNNISCHES TRAININGSZENTRUM

Allroundkraft – Spezialist:in in Fibu und Entgelt mit DATEV / laufender Einstieg möglich

Modulare Qualifikation 1440 UE

Die stark praxisorientierte Weiterbildung erfolgt in EDV- und kommunikationstechnisch modern ausgestatteten Büroräumen (Trainingsfirma). 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. Abschluss als „Allroundkraft – Spezialist:in in Finanzbuchhaltung und Entgeltabrechnung mit DATEV“ Zertifikat der Wirtschafts- und Sozialakademie

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
56146 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84606 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56126 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84616 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

Bürokräft Warenwirtschaft (Einkauf/Verkauf) / laufender Einstieg möglich

Modulare Teilqualifikation 480 UE

Unser Büropraxistraining wendet sich an:

- Arbeitssuchende
- Berufsrückkehrerinnen
- Beschäftigte mit kaufmännischem Berufsabschluss oder entsprechenden Vorkenntnissen
- oder Quereinsteiger:innen aus nicht kaufmännischen Berufen/Tätigkeiten.

Die stark praxisorientierte Weiterbildung erfolgt in modern ausgestatteten Büroräumen (Trainingsfirma) und ist in Module gegliedert, die den persönlichen Anforderungen entsprechend gewählt und auch kombiniert werden können. Sie erhalten die Möglichkeit, ihr fachpraktisches und theoretisches Wissen zu vertiefen und auf den neuesten Stand zu bringen. Die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse werden in der Übungsfirma in der Abteilung Warenwirtschaft vermittelt. Der Einstieg ist laufend innerhalb des angegebenen Zeitraums möglich.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
56141 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84601 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56121 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84611 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

Bürokräft Sekretariat und Office-Management / laufender Einstieg möglich

Modulare Qualifikation 480 UE

Unser Büropraxistraining wendet sich an:

- Arbeitssuchende
- Berufsrückkehrerinnen
- Beschäftigte mit kaufmännischem Berufsabschluss oder entsprechenden Vorkenntnissen
- oder Quereinsteiger:innen aus nicht kaufmännischen Berufen/Tätigkeiten.

Die stark praxisorientierte Weiterbildung erfolgt in modern ausgestatteten Büroräumen (Trainingsfirma) und ist in Module gegliedert, die den persönlichen Anforderungen entsprechend gewählt und auch kombiniert werden können. Sie erhalten die Möglichkeit, ihr fachpraktisches und theoretisches Wissen zu vertiefen und auf den neuesten Stand zu bringen. Die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse werden in der Übungsfirma in der Abteilung Personal/Entgeltabrechnung vermittelt. Der Einstieg ist laufend innerhalb des angegebenen Zeitraums möglich.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
56142 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84602 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56122 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84612 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

Bürokräft Entgeltabrechnung (Lohn und Gehalt mit DATEV) / laufender Einstieg möglich

Modulare Qualifikation 480 UE

Unser Büropraxistraining wendet sich an:

- Arbeitssuchende
- Berufsrückkehrerinnen
- Beschäftigte mit kaufmännischem Berufsabschluss oder entsprechenden Vorkenntnissen
- oder Quereinsteiger:innen aus nicht kaufmännischen Berufen/Tätigkeiten.

Die stark praxisorientierte Weiterbildung erfolgt in modern ausgestatteten Büroräumen (Trainingsfirma) und ist in Module gegliedert, die den persönlichen Anforderungen entsprechend gewählt und auch kombiniert werden können. Sie erhalten die Möglichkeit, ihr fachpraktisches und theoretisches Wissen zu vertiefen und auf den neuesten Stand zu bringen. Die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse werden in der Übungsfirma in der Abteilung Personal/Entgeltabrechnung vermittelt. Der Einstieg ist laufend innerhalb des angegebenen Zeitraums möglich.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
56144 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84604 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56124 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84614 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

Buchführungskraft Finanzbuchhaltung / laufender Einstieg möglich

Modulare Qualifikation 480 UE

Unser Büropraxistraining wendet sich an:

- Arbeitssuchende
- Berufsrückkehrerinnen
- Beschäftigte mit kaufmännischem Berufsabschluss oder entsprechenden Vorkenntnissen
- oder Quereinsteiger:innen aus nicht kaufmännischen Berufen/Tätigkeiten.

Die stark praxisorientierte Weiterbildung erfolgt in modern ausgestatteten Büroräumen (Trainingsfirma) und ist in Module gegliedert, die den persönlichen Anforderungen entsprechend gewählt und auch kombiniert werden können. Sie erhalten die Möglichkeit, ihr fachpraktisches und theoretisches Wissen zu vertiefen und auf den neuesten Stand zu bringen. Die fachpraktischen Fertigkeiten und Kenntnisse werden in der Übungsfirma in der Abteilung Finanzbuchhaltung vermittelt. Der Einstieg ist laufend innerhalb des angegebenen Zeitraums möglich.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
56143 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84603 Vollzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	
56123 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen	Bildungsgutschein möglich	
84613 Teilzeit	Laufender Einstieg möglich	Bremen-Nord	Bildungsgutschein möglich	

STEUERFACHANGESTELLTE:R

Umschulung Steuerfachangestellte:r

Umschulung in Vollzeit Montag–Freitag von 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- Kfm. Rechnen
- EDV- Lohn- und Gehalt
- Lexware und Datev

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
45490	29.01.2026–28.01.2028	Bremen	Bildungsgutschein möglich	

FACHINFORMATIKER:IN FACHRICHTUNG ANWENDUNGSENTWICKLUNG

Umschulung Fachinformatiker:in Fachrichtung Anwendungsentwicklung

Umschulung in Vollzeit Montag–Freitag von 08:00–15:00 Uhr

Die Umschulung dient der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, die auf die IHK-Prüfung vorbereiten und nach erfolgreichem Ablegen der Prüfung vor der Handelskammer Bremen und Bremerhaven zur Ausübung des Berufs Fachinformatiker:in in der Fachrichtung Anwendungsentwicklung befähigen. In der Umschulung werden 12 Lernfelder vermittelt und es findet eine außerbetriebliche Erprobungsphase statt.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
49421	04.02.2026–28.01.2028	Bremen	Bildungsgutschein möglich	



BERUFSFACHSCHULE FÜR SOZIALASSISTENZ

Willkommen am Standort Bremerhaven!

Die Umschulung zur/zum Sozialassistent:in in der Berufsfachschule für Sozialassistent 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 Schulassistent/-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

Dauer:

Die Umschulung wird in 16 Monaten durchgeführt. 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. Der theoretische Unterricht ist täglich von 8.30–15.30 Uhr. Die Praxiszeiten können hiervon abweichen.

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.

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.

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 Sozialassistent:in

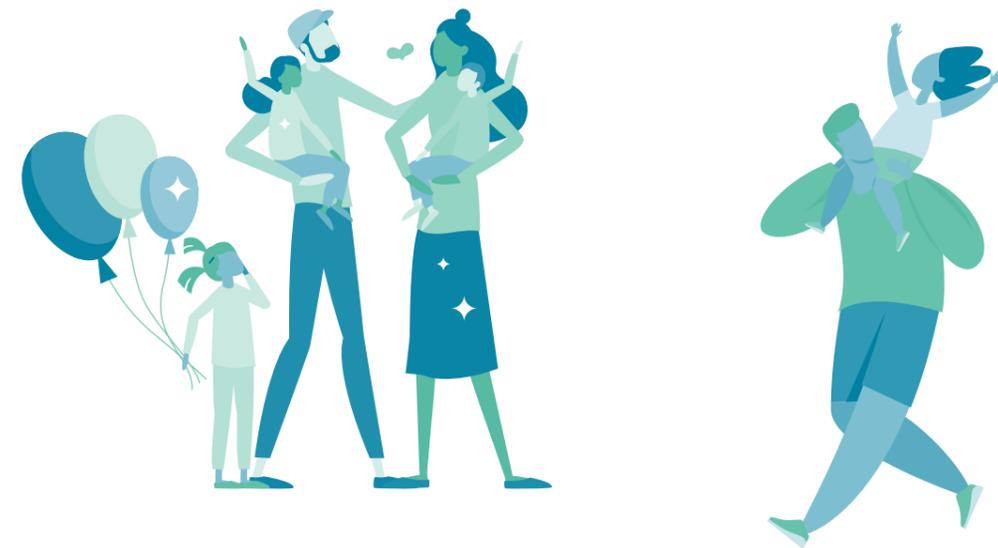
Die Vorqualifizierung ist die Voraussetzung für eine Teilnahme an der Umschulung für die Sozialassistent bzw. kann der Vorbereitung auf eine berufliche Tätigkeit im erzieherischen Bereich dienen. Die inhaltlichen Schwerpunkte beziehen sich auf die Umschulung und umfassen die Fächer: Deutsch, Politik, sozialpädagogisches Handeln und sozialpädagogische Grundlagen.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
71400	12.01.–06.02.2026	Bremerhaven	Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) möglich	
71401	01.06.–26.06.2026	Bremerhaven	Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) möglich	
71400	23.11.–18.12.2026	Bremerhaven	Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) möglich	

Umschulung zur Sozialassistent:in

Die Umschulung zur/zum 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.

VA-Nr.:	Zeitraum:	Standort:	Preis:	QR-Code:
71440	09.03.2026–07.07.2027	Bremerhaven	€ 13.902,30 Bildungsgutschein möglich	
71440	14.09.2026–07.01.2028	Bremerhaven	€ 13.902,30 Bildungsgutschein möglich	



WILLKOMMEN IN DER PFLEGESCHULE!



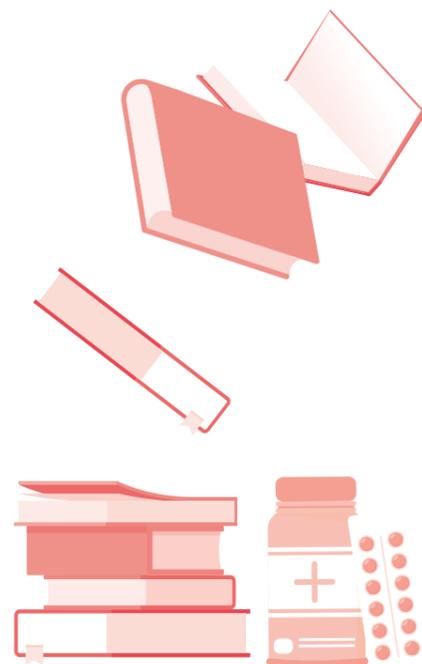
In der generalistischen Pflegeausbildung begleiten wir Sie individuell.
Wir bereiten Sie professionell auf den Pflegeberuf vor.
An der Pflegeschule der wisoak lernen Sie in digital sehr gut ausgestatteten
Räumen. Das Erlernen der praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten findet in
unserem sehr gut ausgestatteten 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:männ

01.10.2026–30.09.2029

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:männ mit der Vertiefung stationäre Langzeitpflege oder
- Pflegefachfrau:männ mit der Vertiefung ambulante Akut- und Langzeitpflege

Die Ausbildung zur Pflegefachfrau:männ 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: € 14.796,90
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.

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 Aufstiegsfortbildung – es gilt das Datum des Prüfungszeugnisses. Diese Leistung wird nicht auf das Aufstiegs-BAföG angerechnet.

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 Euro (bei Alleinstehenden) beziehungsweise 40.000 Euro (bei Verheirateten) nicht übersteigt. Ausschlaggebend sind die Einkommensabrechnungen des aktuellen oder des Vorjahres.

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.

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-Abchlussprüfung 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.) mit bis zu € 2.700,- pro Jahr, insgesamt maximal € 8.100,-, 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.



Arbeitsuchende mit oder ohne Berufsabschluss und Geringverdiener

WEITERBILDUNGSFÖRDERUNG BESCHÄFTIGTER (WEITER.BILDUNG!)

Die ehemalige „WeGebAU-Förderung“ war zunächst eine Förderung für Geringqualifizierte und ältere Arbeitnehmer:innen in Unternehmen laut Qualifizierungschancengesetz. Gefördert werden Beschäftigte, die über keinen Berufsabschluss verfügen oder seit mindestens vier Jahren nicht mehr in ihrem erlernten Beruf arbeiten. Bei Geringqualifizierten wird auch anerkannt, wenn innerhalb des Unternehmens ein Berufsabschluss oder eine anschließende Teilqualifikation erlangt wird/wurde. Die Arbeitnehmer:innen erhalten für die Weiterbildung einen Bildungsgutschein. Die Arbeitsagentur trägt die Kosten anteilig oder komplett.

BILDUNGSGUTSCHEIN DER AGENTUR FÜR ARBEIT ODER DES JOBCENTERS

Der Bildungsgutschein unterstützt Menschen mit Förderbedarf – unabhängig von Ausbildung, Lebensalter und Betriebsgröße. Die Agentur für Arbeit und das JobCenter Bremen-Bremerhaven fördern, bei denen die Weiterbildung notwendig ist.

Mit beruflicher Weiterbildung sollen berufliche Kenntnisse erweitert und den technischen Entwicklungen angepasst werden. Ziel beruflicher Weiterbildung ist auch die Vermittlung eines beruflichen Abschlusses. Ein Bildungsgutschein kann nur nach vorheriger Beratung durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter ausgestellt werden. Ein Beratungstermin bei Ihrer zuständigen Ansprechperson im JobCenter oder bei der Agentur für Arbeit.



Für Unternehmen

WEITERBILDUNGSPROGRAMM „WEITER.BILDUNG!“ DER AGENTUR FÜR ARBEIT

Unternehmen und Betriebe können sich durch entsprechende zeitgemäße Qualifizierungsmaßnahmen ihrer Beschäftigten und Mitarbeitenden besser am Markt positionieren und halten sich so zukunftsfähig. Ob digitale Transformation oder andere Herausforderungen, die Agentur für Arbeit unterstützt Sie beratend und finanziell, entsprechend Ihrer Betriebsgröße erhalten Sie Leistungen für Lehrgangskosten und Zuschüsse zum Arbeitsentgelt, aber auch Förderungen, wenn sogenannte Geringqualifizierte einen Berufsabschluss nachholen möchten. Nach einer Beratung wird ein Weiterbildungskonzept erstellt, das auf Ihre Bedarfe zugeschnitten ist. Fragen Sie nach dem Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit!

BUNDESLAND NIEDERSACHSEN

Weisen Sie Ihre Arbeitgeber:innen zusätzlich auf das Förderprogramm der Agentur für Arbeit „WEITER.BILDUNG“ hin. Niedersächsische Unternehmen bzw. Beschäftigte aus Unternehmen in Niedersachsen, sowie Betriebe mit weniger als 50 Beschäftigten erhalten eine Förderung mit dem Programm „WiN – Weiterbildung in Niedersachsen“ zur Verbesserung der Fachkräftesituation. Weitere Kriterien und Voraussetzungen erfahren Sie bei der NBank.



Übersicht der Fortbildungen

Bildungszeiten – Gesellschaft und Politik

in Bad Zwischenahn	8 ff.
Die digitale Welt entdecken. Und mitgestalten.....	8
Inflation? Rezession? Schuldenbremse?.....	8
KI – Künstliche Intelligenz.....	8
Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen.	
Das Steuerwesen in Deutschland.....	10
Gesellschaft ohne Zeit.....	10
Gute Reise!.....	10
Übergänge im Lebenslauf.....	10
Wenn die Eltern alt werden.....	11
Beten schieft het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause.....	11
Der Mensch und das Tier.....	11
Von Beethoven bis Bowie.....	11
Jüdisches Leben.....	12
Ist das Kunst oder kann das weg?.....	12
Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland.....	12
Frauen, die die Welt beweg(t)en.....	12
Die Türkei.....	13
Die Macht der Medien.....	13
Aussitzen oder Auseinandersetzen?.....	13
erfinden.....	13
Lebensqualität Gesundheit.....	14
Fußball - ein Spiegelbild der Gesellschaft?.....	14
Auf der Suche nach dem Glück.....	14
Der Erste Weltkrieg und Europa.....	14
Die Welt der Zukunft.....	15
Digitale Zeitenwende.....	15
Terror und Gewalt im Namen des Islam?.....	15
Weltmacht USA.....	15
Macht und Machtspiele.....	16
Demokratie am Ende?.....	16
Die Rückkehr des Imperialismus.....	16
Arm und Reich.....	16
Miteinander leben. Was unsere Gesellschaft zusammenhält.....	17
Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.....	17
Arbeitsdruck und innere Erschöpfung.....	17
Unter Kolleg:innen.....	18
Balance halten.....	18
Wertschätzung im Arbeitsleben.....	18
Was kommt nach der Arbeit.....	19
Schon wieder etwas Neues.....	19
Konflikte in der Arbeitswelt.....	19
Die goldenen Zwanziger.....	20
Die 50er Jahre.....	20
Die 60er Jahre.....	20
Die 70er Jahre.....	20
Die 80er Jahre.....	21
Deutsche Helden, deutsche Mythen.....	21
Der Erste Weltkrieg und Europa.....	21
Bremen und das Meer.....	22
Die Überseestadt.....	22
Mensch und Natur.....	22
Wärme aus der Weser?.....	23
Kräuter, Obst und Gemüse selbst anbauen.....	23

Grüner Wasserstoff.....	23
Flüsse.....	23
Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser.....	24
Das Geschäft mit dem Essen.....	24
Die Nordsee.....	24
Wälder.....	24
Weiterbe Natur.....	25
Wasser. Ein knappes Gut.....	25

Wochenendseminare – Gesellschaft und Politik

in Bad Zwischenahn	26 ff.
Werte, die mich tragen.....	27
Ich und die Anderen.....	27
Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt.....	27
Tod und Sterben in Deutschland.....	27

Bildungszeiten – Gesellschaft und Politik

in Bremen-Hastedt, Bremerhaven und Bremen-Vegesack	28 ff.
Behindert (werden).....	29
Willkommen zur Tagesshow.....	29
Industrie auf dem Rückzug?.....	29
Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden.....	30
Schifffahrt, Handel, Globalisierung.....	30
Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik.....	30
Die Macht der Medien.....	31
Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?.....	31
China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts.....	31
Meine Daten gehören mir –	
Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter.....	32
Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft	
am Beispiel der Hafenwirtschaft.....	32
Das 20. Jahrhundert.....	32
Digitale Zeitenwende.....	32
Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?.....	33
Russland.....	33
Krieg und Frieden.....	33
Von der Welt des Kaffees.....	34
Weltmacht USA.....	34
Arm und Reich.....	34
Terror und Gewalt im Namen des Islam?.....	35
Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland.....	35
Propaganda.....	35
Die arabische Welt.....	36
Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau.....	36
Deutschland - wie wir wurden, was wir sind.....	36
Orient und Okzident.....	37
Gerechtigkeit und Demokratie.....	37
Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik.....	37
Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?.....	38
Landschaft der Erinnerungen.....	38
Flucht und Wanderung.....	38
Die Türkei.....	39
Die Macht der Werbung.....	39
Die Fußball Bundesliga –	
Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?.....	39

Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen. Das Steuerwesen in Deutschland.....	40
Arbeit 4.0.....	40
Digitale Zeitenwende.....	40
Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven.....	41
Von der Meeresbucht zum Containerterminal.....	41
Wenn die Miete nicht mehr zu stemmen ist.....	41
Binnen wie buten.....	42
Die Neustadt.....	42
Kaisen City.....	42
Schwachhausen und Findorff.....	42
Schwachhausen und Findorff.....	43
Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen.....	43
Die Überseestadt.....	44
Go Nord.....	44
Erst die Arbeit und dann ..	45
Die Nachkriegszeit in Bremerhaven.....	45
Made in Bremen.....	45
Bremerhaven im Nationalsozialismus.....	45
Bremerhaven im Nationalsozialismus.....	46
Bremerhavener Firmengeschichte.....	46
Bremerhaven - Stadt der Wanderung.....	46
Bremen und das Meer.....	47
Von Borgward zu Daimler.....	47
Kulturraum Unterweser: Nordroute.....	48
Kulturraum Unterweser: Südroute.....	48
Grünes Bremen.....	48
Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben –	
von Reum bis Marßel.....	49
Bremen - eine Stadt im Wandel.....	49
Borgward und Bremen.....	49
Hans Koschnick.....	50
Bremen und der Kaffee.....	50
Stadtplanung in Bremen.....	50
Bremen ist `ne schöne Stadt.....	51
Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg.....	51
Bremen gestern und vorgestern.....	41
Der U-Boot-Bunker Valentin.....	52
Wärme aus der Weser?.....	53
Nachhaltig denken. Und handeln.....	53
Energie und Ressourcen clever nutzen.	
In Haushalten und Gebäuden.....	53
Grüner Wasserstoff.....	54
Meer ohne Fische.....	54
Natur in der Stadt.....	54
Nach uns die Sintflut?.....	55
Welterbe Natur.....	55
Wälder.....	55
Ressource Wasser.....	56
Die Nordsee.....	56
Altes Haus wird wieder jung.....	56

Online-Bildungszeiten – Gesellschaft und Politik

Herausforderung Klimawandel.....	59
Willkommen zur Tagesshow.....	59
Die Macht der Medien.....	59
China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts.....	60
Das 20. Jahrhundert.....	60
Russland.....	60
Weltmacht USA.....	61
Krieg und Frieden.....	61
Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?.....	61

Herausforderung Klimawandel.....	62
Propaganda.....	62
Die arabische Welt.....	62
Deutschland - wie wir wurden, was wir sind.....	63
Orient und Okzident.....	63
Von der Meeresbucht zum Containerterminal.....	63
Industrie auf dem Rückzug?.....	64
Flucht und Wanderung.....	64
Die Türkei.....	64
Meine Daten gehören mir.....	64

Bildungszeiten – Gesundheitsförderung

in Bremen-Hastedt	67 ff.
Auftanken bevor der Akku leer ist.....	67
Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen.....	67
Entspannter mit Perfektionismus umgehen.....	67
Faszien-Yoga.....	68
Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga.....	68
Pause statt Burnout: Mit Achtsamkeit und Bewegung deine Ressourcen stärken.....	68
Resilienz als Wachstumschance.....	69
Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf.....	69
Basenfasten und Hatha Yoga.....	69
Stress positiv meistern.....	70
Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden.....	70
Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken.....	70
Endlich wieder gut schlafen.....	71
Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga.....	71
Yoga & Slow Jogging.....	71
Yoga, Atem und Entspannung.....	72
Gedächtnistraining für Beruf und Alltag.....	72
Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining.....	72
Selbstverteidigung gegen Stress.....	73
Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag.....	73
Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit.....	73
Fit für den Berufsalltag.....	74
Achtsamkeit im Homeoffice.....	74
Raus aus dem Stress - rein in deine Stärke.....	74
Selbsterforschung und Resilienz mit Yoga.....	75
Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz.....	75
Waldbaden und den Augen Gutes tun.....	75
Resilienz.....	76
Bewegend entspannt.....	76
Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up.....	76
Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung.....	77
Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag.....	77
Gesundheitsprävention und Stressbalance.....	77
Entspannter Kiefer – Entspannter Körper.....	77
Bildungszeiten im Teilzeitmodell.....	77
Resilienz für Frauen und Mütter.....	78
Yoga & Achtsamkeit – Entschleunigen im Privat- und Berufsleben.....	78
Yoga & Resilienz – Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen.....	78
Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit.....	79
in Bad Zwischenahn	79
Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie.....	81
Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance.....	81
Entspannung und erholsamer Schlaf.....	81
Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden.....	82
Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation.....	82
Die Energiereserven wieder auffüllen.....	82

Kraft & Ruhe - Resilienz für Beruf und Alltag.....	82
Bildungszeiten – Gesundheitsförderung	
Wochenendseminare in Bad Zwischenahn.....	
Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende.....	85
Loslassen, Durchatmen, Auftanken –	
Mit Kraft und Energie in die neue Woche.....	85
Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga.....	85
Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance.....	85
in Bremen-Vegesack.....	86 ff.
Wege zur Gelassenheit.....	87
Resilienz.....	87
Endlich wieder gut schlafen.....	87
in Bremerhaven.....	88 ff.
Switch to relax - Schalte um auf Entspannung.....	89
Starker Rücken mit Pilates.....	89
Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl.....	90
Gesund im Alltag und Beruf –	
Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?.....	90
Entspannter mit Perfektionismus umgehen.....	91
Selbstverteidigung für Frauen.....	91
Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken.....	91
Achtsamkeit.....	92
Fit für Alltag und Beruf.....	92
Ausgeglichen in allen Lebenslagen –	
durch Yoga und Meditation.....	92
Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag.....	93
Atmen, Bewegen, Entspannen.....	93
Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf.....	93
Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga.	
Für Wieder-Einsteiger.....	94
Faszientraining und Yoga.....	94
Starker Rücken durch Hatha-Yoga.....	94
Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag.....	94
Berufliche Qualifikationen	
Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt.....	96 ff.
Social-Media-Manager:in IHK.....	97
Software und mehr.....	97 ff.
Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren in Python.....	97
Kostenloses Schnupperangebot: Programmieren in Python.....	
Grundlagen der Programmierung mit Python.....	98
Raspberry Pi: Hardware programmieren mit Python.....	98
Aufbaukurs für das Programmieren mit Python.....	98
Programmieren mit Python und Raspberry Pi.....	98
EDV-Anwendungen.....	98 ff.
Microsoft 365 Apps Zeitmanagement &	
Selbstorganisation.....	98
Microsoft Office 365 – Tipps und Tricks.....	99
Effizient arbeiten mit Microsoft 365.....	99
Word und Excel mit Copilot.....	99
Microsoft Office 365 kompakt –	
Word – Excel – Outlook für den Berufsalltag.....	99
Microsoft Office 365 kompakt –	
Word für den Berufsalltag.....	100
Microsoft Office 365 kompakt –	
Outlook für den Berufsalltag.....	100
Microsoft Office 365 kompakt – Excel für den Berufsalltag.....	100
Microsoft Office 365 – Rechnen mit Excel Mittelstufe.....	101
Microsoft Office 365 – Excel – Pivottabellen.....	101

Microsoft Office 365 Excel „Nicht alltägliche	
Excel-Funktionen und Tools“.....	101
Projekt: Mitmachen in der Digitalen Welt.....	101
Persönliche & soziale Kompetenzen.....	102 ff.
Schreibfreude (wieder) finden!.....	102
Gruppen souverän moderieren.....	102
Endlich gut streiten!.....	102
Rhetorik – Frei sprechen.....	103
Erfolgreiche Kommunikation am Arbeitsplatz.....	103
Zeit- und Selbstmanagement.....	103
Wie ein Fels in der Brandung – resilient im Berufsalltag.....	103
New Performance: Zeitmanagement und	
Selbstorganisation in der komplexen KI-Welt.....	104
Effektive Teamarbeit – Gemeinsam mehr erreichen.....	104
Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz.....	104
Nie wieder sprachlos – Durchsetzungstraining.....	104
Konstruktives Feedback geben und annehmen.....	105
Schwierige Mitarbeiter:innen-Gespräche.....	105
Rhetorisch überzeugen mit Inhalt, Körper und Stimme.....	105
Konfliktmanagement und Mediation.....	105
Konfliktmanagement für Mitarbeiter:innen.....	106
Körpersprache interpretieren – Basiskurs.....	106
Achtsamer Umgang mit Widerstand und Konflikten.....	106
Stressbewältigung: Der Stress kann mich mal.....	106
Kollegiale Zusammenarbeit – Erfolgreich im Team agieren.....	106
Umgang mit schwierigen Menschen (Konflikttraining).....	107
Arbeitssicherheit als Chance für ein besseres Betriebsklima.....	107
Wie starke ich meine Stärken?.....	107
Im Berufsalltag einfach und wirkungsvoll kommunizieren –	
und wie KI dabei unterstützen kann (Kompaktseminar).....	107
Betriebswirtschaftlich verhandeln im Team.....	108
Vertrieb – Kundenkontakte – Telefonakquise –	
Kommunikationstechniken.....	108
Work-Life-Balance.....	108 ff.
Yoga-Kurs.....	108
Aquarellmalerei für Anfänger:innen	
und Fortgeschrittene.....	108
Führungsthemen.....	109 ff.
Aktives Zuhören und Empathie – Die Basis guter Führung.....	109
Führen mit emotionaler Intelligenz.....	109
Effektive Teamarbeit – Gemeinsam mehr erreichen.....	109
Konstruktives Feedback geben und annehmen.....	109
Schwierige Mitarbeiter:innen-Gespräche.....	109
Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag.....	110
Konfliktmanagement und Mediation.....	110
Überzeugungskraft und Rhetorik für Führungskräfte.....	110
Teams wirksam führen – Teamarbeit effektiv gestalten.....	110
Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz.....	111
Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r.....	111
Mitarbeiter:innen-Führung im Umbruch.....	111
Wie verschaffe ich mir Respekt?.....	111
Einblicke in Moderation: Meetings und Workshops	
souverän leiten und durch-führen –	
auch ohne Profiausbildung (Kompaktseminar).....	112
Authentische Führung – Vertrauen und Integrität stärken.....	112
Change-Management im eigenen Verantwortungsbereich	
realisieren.....	112
Zielvereinbarungsgespräche.....	112
Arbeitgebermarke und Employer-Branding.....	113

Mitarbeiterbindung und internes Employer-Branding.....	113
Nachhaltigkeit.....	114 ff.
Nachhaltigkeitsmanager:in.....	114
Zertifikatslehrgang: Umwelt- und Energiemanager:in	
DIN EN ISO 14001/50001.....	115
Praxisorientierte Einführung in	
das Nachhaltigkeitsmanagement.....	115
Praxisworkshop: DIN EN ISO 26000 und Nachhaltigkeitsbericht-	
erstattung.....	115
Klimakommunikation im Betrieb.....	115
Solar(fach)berater:in DGS	
(Deutsche Gesellschaft für Sonnenenergie e.V.).....	116
Solarenergie im Betrieb:	
Chancen und Perspektiven für eine nachhaltige.....	116
Windenergie: Chancen und	
Herausforderungen für eine nachhaltige Zukunft.....	116
„Umwelt und Nachhaltigkeit“ für Ausbilder:innen.....	116
Englisch für den (Berufs-)Alltag.....	117 f.
Brush-up and refresh your English!.....	117
Kompaktkurs Englisch für die (Geschäfts-)Reise.....	117
Etwas Englisch kann doch jeder.....	118
Englisch Grundstufe.....	118
Kaufmännische Grundlagen.....	121 ff.
Buchführung Grundlagen.....	121
Erweiterte Buchführung.....	121
Buchführung – Jahresabschluss und Analyse.....	121
Buchführung – Kombination.....	122
Einführung in die betriebliche Steuerprüfung.....	122
Unternehmens-Steuerrecht leicht gemacht.....	122
Umsatzsteuer für das Baugewerbe.....	122
Kosten- und Leistungsrechnung.....	122
Controlling – Einführung und Grundlagen.....	123
Controlling – sicherer Umgang mit modernen	
Controlling-Tools.....	123
Controlling – Ausarbeitung eines aussagefähigen Reportings...123	
Controlling – Kombination.....	123
AEVO-Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung	
in Bremen-Hastedt.....	124
AEVO 2-wöchig.....	124
AEVO SPRINTER.....	124
AEVO Berufsbegleitend.....	125
AEVO für Fachwirte.....	125
AEVO Berufsbegleitend.....	125
Bremerhaven.....	126
AEVO 2-wöchig.....	126
AEVO 1-wöchig.....	126
AEVO Abendkurs.....	126
AEVO Auffrischung.....	126
Bad Zwischenahn.....	127
AEVO 2-wöchig.....	127
AEVO SPRINTER.....	127
Auszubildende.....	128
Souveränes Auftreten im Beruf für Azubis.....	128
Prüfungsvorbereitung Für Azubis.....	128
Prüfungsvorbereitung auf Teil 1 –	
Kaufmann:frau für Büromanagement.....	128

Prüfungsvorbereitung auf Teil 2 –	
Kaufmann:frau für Büromanagement.....	128
Prüfungsvorbereitungskurse.....	129
Umgang mit Prüfungsangst.....	129
Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute.....	129
Prüfungsvorbereitung für Kaufmann:frau für	
Büromanagement.....	129
Aufstiegsfortbildungen.....	130
Lehrgänge mit Arbeitnehmerkammer-Abschluss.....	131
Finanzbuchhalter:in mit Praxisteil ANK.....	131
Zollmanager:in ANK.....	131
Lohn- und Gehaltssachbearbeiter:in ANK.....	132
Personalsachbearbeiter:in ANK.....	132
Lehrgänge mit IHK-Abschluss.....	133ff
Geprüfter Fachwirt:in für Güterverkehr und Logistik IHK.....	133
Geprüfter Wirtschaftsfachwirt:in IHK.....	133
Geprüfter Fachwirt:in für Büro- und Projektorganisation IHK.....	133
Geprüfter Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK.....	134
Geprüfter Technischer Fachwirt:in IHK.....	134
Geprüfter Immobilienfachwirt:in IHK.....	134
Geprüfter Logistikmeister:in IHK.....	135
Geprüfter Industriemeister:in IHK – Metall.....	136 - 138
Intensivwoche für angehende geprüfte	
Wirtschaftsfachwirte IHK.....	141
Intensivkurs für angehende gepr. Fachwirt:in im	
Gesundheits- und Sozialwesen IHK.....	141
Gesundheit und Soziales	
Aufstiegsfortbildungen in der Gesundheit.....	141 f.
Qualifizierung zur Praxisanleitung für Pflegekräfte	
(Hybrid-Veranstaltung).....	141
Wohnbereichsleitung WBL / Stationsleitung	
(Hybrid-Veranstaltung).....	141
Pflegefachperson für Leitungsaufgaben	
in der Pflege (Hybrid-Seminar).....	142
Einrichtungsleitung / Heimleitung kompakt plus.....	142
Fortbildungstage für Praxisanleiter:Innen.....	143 f.
Fort- und Weiterbildung in der Betreuung.....	144 ff.
Fortbildungen für Lehrende.....	148
Angebote für Arbeitssuchende / Umschulungen.....	150 ff.
Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement.....	151
Kaufmännisches Trainingszentrum.....	152 ff.
Umschulung Steuerfachangestellte:r.....	154
Umschulung Fachinformatiker:in	
Fachrichtung Anwendungsentwicklung.....	155
Berufsfachschule für Sozialassistenten.....	156
Vorqualifizierung für die Umschulung zur Sozialassistent:in.....	157
Umschulung zur Sozialassistent:in.....	157
Pflegeschule.....	158
Ausbildung zur Pflegefachfrau:mann.....	159

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) Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung oder Prüfung vor deren Beginn bedarf der Schriftform. Entscheidend, auch für die Einhaltung der Fristen, ist der Eingang bei der wisoak.
- (2) Kostenpflichtiger Rücktritt:
 - Erfolgt bei Bildungsveranstaltungen aller Art die Abmeldung später als zwei Wochen – bei Bildungszeitseminaren nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz später als vier Wochen – nach der Anmeldung, ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 % der ausgewiesenen Gebühren, höchstens jedoch ein Betrag von 25,00 Euro fällig.
 - Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Beginn der Bildungsveranstaltungen ist der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten.
 - Bei Fernbleiben ohne schriftlichen Rücktritt ist stets der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten.
- (3) Für einzelne Veranstaltungen können andere Bestimmungen gelten, die jeweils mit der Anmeldung bekannt gegeben werden.

§ 4 Widerrufsrecht für Verbraucher

Verbrauchern im Sinne des § 13 BGB, die sich über Fernkommunikationsmittel (Brief, E-Mail) anmelden, steht nachgeordnet 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 Höchstfahrlzeit oder
 - Nichtzahlung fälliger Teilnahmepreise oder Prüfungsgebühren oder
 - Aufgrund mangelnder Leistungen der Teilnehmer:in/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, 01.07.2025, 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 Hafenvelten:
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