

wisoak



Gesellschaft, Politik und Gesundheit

Bremen, Bad Zwischenahn und Bremerhaven

**INKLUSIVE
ÜBERSICHT
BILDUNGSZEITEN
DER BERUFLICHEN
BILDUNG**



BILDUNGSZEITEN

2023

wisoak.de

Beruflich weiter durch Bildung.



Liebe Leser:innen,

wir freuen uns, Ihnen unser Bildungszeitangebot 2023 in den Bereichen Gesellschaft, Politik und Gesundheitsvorsorge zu präsentieren.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Seminare zu gesellschaftlich und politisch relevanten Themen sowie Kurse zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Erfahren Sie, was sie schon immer über die Entwicklung einzelner Stadtteile Bremens wissen wollten, gehen Sie mit unseren Dozent:innen auf Entdeckungstour zu spannenden Orten des Wirtschafts- und des sozialen Lebens in Bremen und umzu, in Bremerhaven und Bremen-Nord, erweitern Sie Ihren Horizont zu Fragen der Globalisierung, Digitalisierung und der sozial-ökologischen Transformation. Erleben Sie Geschichte hautnah und tanken Sie neue Kraft in unseren Bildungszeiten der Gesundheitsprävention.

Wir freuen uns, dass Sie dabei wieder von unseren erfahrenen Dozent:innen begleitet werden – das garantiert Ihnen ein Höchstmaß an Expertise und Engagement!

Ob fünftägige Bildungszeit, Wochenendseminar oder digital gestützte Online-Bildungszeit: Wir würden uns freuen, Sie in einer unserer Bildungsstätten in Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven, Bad Zwischenahn oder online begrüßen zu dürfen. Selbstverständlich verfügen unsere Räumlichkeiten über Hygienekonzepte, die ständig an die sich verändernden Rahmenbedingungen angepasst werden.

Ihr
Dominic Bergner



Dominic Bergner,
Geschäftsführer
der wisoak

wisoak.de

Nachhaltigkeit – wichtiger denn je.

Liebe Leser:innen,

Nachhaltigkeit war lange Zeit ein Schlagwort, hinter dem sich je nach Absender viel oder wenig verbergen konnte. Selbst heute verbindet jeder und jede wohl ein anderes Thema, einen anderen Lebensbereich damit. Spätestens seit dem Krieg in der Ukraine und den daraus resultierenden auch energiepolitischen Folgen wird deutlich: Nachhaltigkeit ist keine Option, sondern angesichts des fortschreitenden Klimawandels eine zentrale Überlebensstrategie.

Damit die Umstellung auf erneuerbare Energien und nachhaltige Produkte gelingt, ist auch die Wirtschaft gefragt. Bremen steht als traditioneller Industriestandort hier vor besonderen Herausforderungen. Sowohl in der Stahlindustrie als auch in der Automobilwirtschaft sowie in der Luft- und Raumfahrt müssen neue Wege gegangen werden, um nachhaltiger als bisher zu produzieren. Aber auch andere Wirtschaftsbereiche – hier ist beispielsweise das Handwerk zu nennen – stehen vor einem Wandel. Dabei ist es wichtig, diesen so zu gestalten, dass niemand dabei verloren geht. Tätigkeiten und Berufe werden sich verändern. Wenn Arbeitsplätze verschwinden, wird es an anderer Stelle neue geben. Dafür braucht es aber neue Qualifikationen und Fertigkeiten. Das Thema Weiterbildung wird deshalb eine immer größere Rolle spielen – einerseits, um dem Fachkräftemangel zu begegnen, der sich durch die ökologische Transformation noch verstärken wird. Und andererseits, um dafür zu sorgen, dass hierdurch gut bezahlte und sichere Arbeitsplätze erhalten werden und neue entstehen können. Deshalb begleitet die Arbeitnehmerkammer auch die Klimaschutzstrategie des Landes Bremen. Wir setzen uns dafür ein, dass die ökologische Wende von Arbeit und Wirtschaft sozial gerecht gestaltet wird.

Wir freuen uns, dass die wisoak mit ihrem politischen Bildungsprogramm 2023 dazu einlädt, über Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft zu diskutieren. Machen Sie mit und geben Sie Impulse, wir freuen uns auf Sie!

Peer Rosenthal und Peter Kruse



**Arbeiterkammer
Bremen**



Peter Kruse,
Präsident der
Arbeiterkammer



Peer Rosenthal,
Hauptgeschäftsführer der
Arbeiterkammer

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 0,15 Prozent des Brutto-Gehalts wird direkt von den Finanzämtern eingezogen. Damit sichern Sie sich ein umfangreiches Paket von Leistungen. Am einfachsten können Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie eine KammerCard anfordern. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer und der wisoak anfordern – oder aus dem Internet herunterladen unter: www.arbeitnehmerkammer.de www.wisoak.de

Übrigens: Die KammerCard sichert Ihnen auch Ermäßigungen bei den Abonnements der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen, im Capitol Bremerhaven und bei vielen Kultureinrichtungen! **Und ganz neu:** 10 Prozent Preisnachlass auf 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

Jahresthema: Nachhaltige Entwicklung

Wie können wir ressourcenschonend leben und eine möglichst CO2-neutrale-Klimabilanz aufweisen? Was kann ich im Haushalt tun, um effektiv Strom zu sparen, wie groß sind die ökologischen Fußabdrücke der fleischverarbeitenden Industrie und die der Sojaproduktion - und welche Rolle spielen sie beim Artensterben, dem Verlust der Biodiversität in unseren Wäldern und dem globalen Klimawandel? Welche Lieferketten wirtschaften ökologisch vertretbar, und was bedeuten eigentlich Begriffe wie regionales und saisonales Nahrungsmittelangebot? Im vorliegenden Jahresplan der politisch-kulturellen Bildung für 2023 geht es schwerpunktmäßig um nachhaltige Entwicklung, um ein Thema also, dem sich die Weltgemeinschaft mit der Agenda 2030 verschrieben hat. Brisanz und Relevanz liegen auf der Hand: nachhaltige Entwicklung betrifft das Leben jedes einzelnen Menschen, es geht um die Zukunft unserer Kinder. Leitziel ist es, weltweit – so steht es in der UNO-Agenda – menschenwürdiges Leben zu ermöglichen.

11. Zwischenahner Gespräche

Wie kann die sozial-ökologische Transformation in der Arbeitswelt gelingen?

Klimaforscher:innen fordern sie vehementer denn je, und dies im Einklang mit vielen anderen Wissenschaftler:innen: die sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft. Die aktuelle Energiekrise unterstreicht die Dringlichkeit des Gebotes, endlich auch zu handeln. Diese Erkenntnis ist ja an sich nicht neu. Der Club of Rome hatte bereits vor 50 Jahren gewarnt, dass die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen in die Sackgasse führt, ökologisch und sozial, und dass ungehemmtes Wirtschaftswachstum die globalen Probleme nicht lösen kann - sondern verschlimmert.

Wie nun aber weiter? Was verbirgt sich hinter dem sperrigen Begriff sozial-ökologische Transformation konkret, vor allem mit Blick auf die Arbeitswelt? Welche Wirtschaftszweige, Branchen und Unternehmen sind in erster Linie betroffen und auf welche Weise? Welche Umstellungen und Veränderungen müssen Arbeitnehmer:innen zeitigen, am Arbeitsplatz und im Hinblick auf ihre Lebensplanung? Wie kann die Transformation sozialverträglich gestaltet werden?

Die 11. Zwischenahner Gespräche rücken diese Fragen in den Mittelpunkt der Debatte und gehen dem anstehenden Wandel in der Arbeitswelt auf den Grund - anhand ausgewählter Beispiele und Unternehmen in Bremen.

Zu den Zwischenahner Gesprächen laden wir in unsere Bildungsstätte Bad Zwischenahn ein.

VA-Nr.: 11400H23 | 05.10.–06.10.2023 | Infos unter: 0421 · 4499 -836

INHALT



01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten & Bildungsurlaube in Bad Zwischenahn	Seite 10–31
Jahresthema: Nachhaltige Entwicklung	11
Politik kontrovers	14
Politische und gesellschaftliche Grundfragen	16
Gesellschaft	19
Arbeitswelt	22
Deutsche Geschichte, deutsche Identitäten	25
Stadtgeschichte, Stadtentwicklung	28
Natur und Umwelt	30
Wochenend-Seminare in Bad Zwischenahn	Seite 32–34

02 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven & Bremen-Vegesack	Seite 36–65
Jahresthema: Nachhaltige Entwicklung	37
Politik kontrovers	39
Gesellschaft und Politik	42
Arbeitswelt	50
Stadtgeschichte, Stadtentwicklung	51
Umwelt/Politik	63

03 Gesellschaft, Politik und Umwelt

ONLINE-Bildungszeiten	Seite 66–71
------------------------------	--------------------

04 Gesundheit & Soziales

Bildungszeiten in Bremen-Hastedt	Seite 72–85
Bildungszeiten & Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn	Seite 86–91
Bildungszeiten in Bremen-Vegesack	Seite 92–95
Bildungszeiten in Bremerhaven	Seite 96–102
Übersicht Bildungszeiten	Seite 103–117

Unsere Bildungsstätte in Bad Zwischenahn

Ideale Voraussetzungen für erfolgreiches 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 WLAN-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

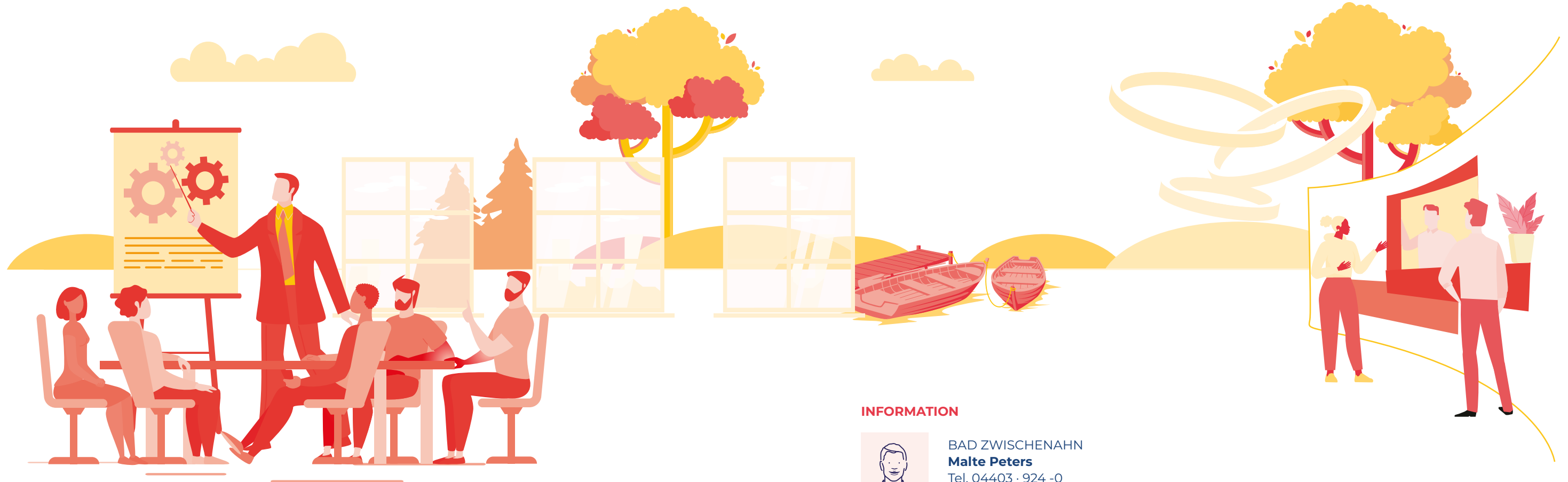
Es werden sowohl Fleisch und Fisch als auch vegetarische Speisen und Gerichte angeboten. Täglich steht so ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagskaffee mit Kuchen sowie ein kalt-warmes Abend-Büfett zum Genießen zur Verfügung.

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

Faire Preise

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

Herzlich willkommen!



INFORMATION



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

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten & Bildungs-Urlaube in Bad Zwischenahn

Sie suchen Seminare zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Wirtschaft und Gesellschaft, Berufs- und Lebenswelt, Natur und Umwelt? Zu Themen und Fragen, die Sie bewegen, die gesellschaftlich kontrovers diskutiert werden, für die es häufig keine schnelle Lösungen gibt, die Wissen, Auseinandersetzung und Dialog mit Anderen erfordern – und einen Seminarort, der die Suche nach guten Antworten fördert?

Dann sind Sie in der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn genau richtig. Sie liegt in unmittelbarer Nähe des Zwischenahner Meeres. Hier gehören lebendiges Lernen und eine erholsame Atmosphäre zusammen.



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



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar in Bad Zwischenahn beginnt montags (Anreisetag) um **10:30 Uhr** und endet freitags (Abreisetag) am frühen Nachmittag, **14:00 Uhr** (38 Unterrichtsstunden insgesamt). 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 i.d.R. von **12:30–15:30 Uhr** und **ab 18:30 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

Eine 5-tägige Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 313,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 249,-** (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 266,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 211,-** (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

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

JAHRESTHEMA: NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Das Ende von Öl, Gas, Kohle?

Mit Kohle begann die Industrialisierung. Und Öl und Gas als preiswerte Energieträger haben der Welt in den letzten 150 Jahren einen enormen Aufschwung beschert. Aber das Verbrennen dieser Stoffe hat in die Klimakrise geführt, die ökologischen Schäden sind unermesslich. Von erneuerbaren Energien werden einige Hightech-Länder profitieren, während den Erdöl exportierenden Ländern der Absturz in die Bedeutungslosigkeit droht. Das wiederum wird zu einer neuen politischen Weltordnung führen. Putins Krieg hat den Prozess beschleunigt und mancher fragt sich, wie der Umbau der Energiewirtschaft überhaupt klappen kann - und womit wir in den nächsten Jahren heizen werden.

VA-Nr.: 10140
13.03.–17.03.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Der Welthandel Globalisierung und fairer Handel

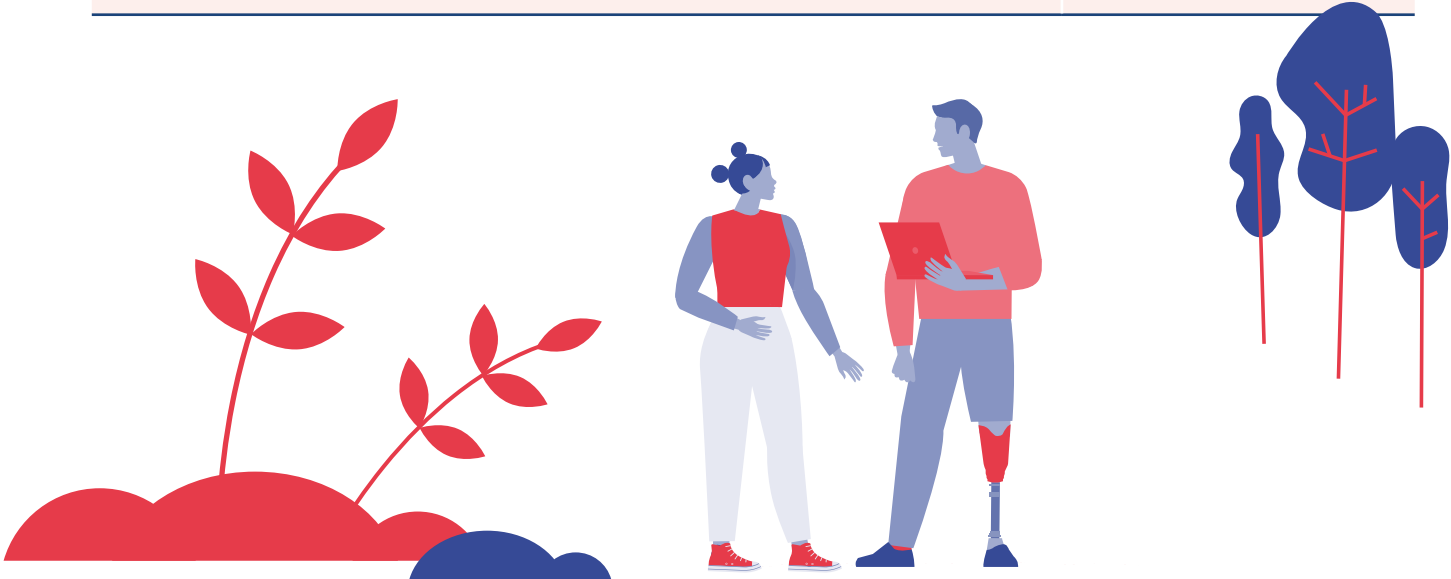
Einen "Beipackzettel der Globalisierung" gibt es (noch) nicht. Die Liste der Risiken und Nebenwirkungen wäre beachtlich. Warum profitieren Menschen in armen Regionen der Welt nicht vom Wirtschaftswachstum? Warum sind sie von Wirtschafts- und Finanzkrise(n), Konflikten und Kriegen besonders bedroht? Und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

VA-Nr.: 10040
05.02.–09.02.2024
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Grüner Wasserstoff Bremen und die Energiewende	
Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung - besonders in Norddeutschland - vor allem auf zwei Energieträger: Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Seine Derivate können außerdem als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. So sehen es zumindest die norddeutschen Bundesländer. Sie wollen ihren Standortvorteil nutzen und dafür sorgen, dass vorrangig Windkraft zur Produktion von grünem Wasserstoff eingesetzt wird. Bremen und Bremerhaven würden in vielerlei Hinsicht langfristig von der Energiewende profitieren. Wir werden die Energiewende genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 10930 13.11.–17.11.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Marten Benjes
Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt Funktioniert Wirtschaft(en) auch ohne Wachstum?	
Wir leben in einem Wirtschaftssystem, das von dem Versprechen auf mehr lebt. Es kann sich nur durch Steigerung erhalten. Das führt aber auch zu Fehlentwicklungen: es gibt Lebens-, Sozial- und Politikbereiche, die langsam sind. Die Demokratie ist eine langsame Herrschaftsform, die Natur kann sich nicht so schnell erholen und Menschen sind schnell überfordert („Erschöpfungsgesellschaft“). Unter dem Druck der Beschleunigung ist unsere Umwelt, ist unser soziales Miteinander in Gefahr geraten. Ist Wirtschaften auch ohne permanentes Wachsen denkbar? Kurzum: Wie könnte eine nachhaltig wirkende „Postwachstumsgesellschaft“ aussehen? Welche Vorbilder gibt es hierfür?	VA-Nr.: 11070 12.06.–16.06.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Gute Reise Nachhaltiger Tourismus zwischen Anspruch und Wirklichkeit	
Die Reiselust der Deutschen ist ungebrochen. Die Pandemie scheint ihren Schrecken verloren zu haben. Klima- und Energiekrise verstärken nun einen Trend, den einige Reiseveranstalter schon lange engagiert unterstützen - wenn sie verheißen: keine Autostaus oder verspäteten Flieger, Tourismus im Einklang mit Natur, Land und Leuten, umweltverträglich, sozial gerecht. Aber wie funktioniert grüner Tourismus eigentlich? Verspricht er nur das Blaue vom Himmel oder hält er auch, was er verspricht? Wie kann man überhaupt nachhaltig reisen und dabei Mensch, Natur und Ressourcen schonen - und vielleicht auch den eigenen Geldbeutel?	VA-Nr.: 10990 08.05.–12.05.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Anke Dakey

Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen	
Das Wetter schlägt immer häufiger Kapriolen. Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Neben natürlichen Faktoren sind vor allem der Mensch und die von ihm zu verantwortenden Eingriffe zum Klimafaktor geworden. Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.	VA-Nr.: 10950 18.09.–22.09.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser Zur Ökologie und Ökonomie der Ozeane	
Die Weltmeere sind der größte Lebensraum unseres Planeten. Sie sind Klimamacher, sie bestimmen unser Wetter entscheidend mit. Und jenseits der schillernden Meeresoberfläche beginnt in 200 Meter Tiefe eine geheimnisvolle und faszinierende Unterwasserwelt. Die Tiefsee ist bevölkert von bizarren Lebewesen und birgt wertvolle Rohstoffe und Nahrungsquellen für uns Menschen. Korallenriffe, die „Regenwälder der Meere“, gelten als die größten von Lebewesen geschaffene Strukturen der Erde. Vom Reichtum der Meere profitiert der Mensch auf vielfältigste Weise. Vielfältig sind aber auch die Bedrohungen dieses Lebensraumes. Was können und was müssen wir tun, um die Meere – und damit eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen - nachhaltig zu schützen?	VA-Nr.: 10940 25.09.–29.09.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Markus Müller
Mensch und Natur	
Seit ca. 3,5 Milliarden Jahren gibt es Leben auf der Erde, die ersten Menschen traten vor ca. 1,8 Millionen Jahren in Erscheinung. Von Anfang an befand sich der Mensch in intensiver Auseinandersetzung mit der Natur, wurde durch sie geprägt und hat sie selbst verändert. Dieses Seminar setzt sich mit dem Grundverhältnis des Menschen zur Natur auseinander - und der Frage, wie sich die Haltung zur Natur entwickelt hat, wodurch sie heute geprägt ist und welche gesellschaftlichen Folgen sich ergeben haben. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 10900 05.06.–09.06.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten



POLITIK KONTROVERS

Zeitenwende in Europa

Seit dem Ukrainekrieg ist alles anders: Die Konfliktlinien mit Russland, aber auch mit China haben sich verschärft. Krieg und Klimakrise verursachen neue Flüchtlingswellen. Rohstoffe werden knapp. Und Deutschland macht sich Sorgen um seinen Wohlstand. Muss Europa jetzt aufrüsten, weil Kriege und deren Nebenwirkungen immer näher an unsere Grenzen bzw. die unserer Nachbarn heranrücken? Wie bemessen sich eigentlich Erfolg und Misserfolg der bisherigen Auslandseinsätze der Bundeswehr - im Balkan, Afghanistan oder Afrika? Müssen wir unsere Einstellung zu militärischer Verteidigung und zur Bundeswehr überdenken? Und welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang noch die europäischen Werte der Aufklärung, Humanismus und Vernunft, Freiheit und Demokratie, Gewaltenteilung und Meinungsfreiheit?

VA-Nr.: 10240
24.04.–28.04.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Krieg und Frieden
Gibt es gerechte Kriege?

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

VA-Nr.: 10080
17.04.–21.04.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Man wird ja wohl noch sagen dürfen
Zum Recht auf freie Meinungsäußerung

„Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten“. Mit diesen Worten schützt das Grundgesetz die Meinungsfreiheit. Laut Bundesverfassungsgericht ist diese für die freiheitliche Demokratie konstituierend. Und auch in internationalen Abkommen wie der Europäischen Menschenrechtskonvention ist das Recht auf freie Meinungsäußerung als hohes Gut festgeschrieben - insbesondere gilt dies für die freie politische Rede. Aber was bedeutet Meinungsfreiheit eigentlich genau? Welche Äußerungen sind von der Meinungsfreiheit geschützt? Können alle sagen, was sie wollen – oder gibt es sie vielleicht doch, die Grenze des (Un-)Sagbaren? Und was bedeutet das für die politische (Meinungs-)Bildung?

VA-Nr.: 10430
11.09.–15.09. 2023
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Monika J. Flügge

Rassismus – gestern, heute

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

VA-Nr.: 10030
22.01.–26.01.2024
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Brennpunkt Naher Osten

Beim Begriff „Naher Osten“ denkt man unwillkürlich an eine Krisenregion: alltäglicher Krieg zwischen Israelis und Palästinensern, Kriegselend im Libanon, im Irak, in Syrien. Selbstmordattentate. Ist durch die Volksaufstände in Nordafrika etwas in „Nahost“ in Bewegung gekommen? Der „Nahe Osten“ im demokratischen Aufbruch? Wie wird sich die Region perspektivisch verändern? Um die Entwicklung besser zu verstehen, braucht es mehr Wissen über diese Region, über die Geschichte und Kulturen der unterschiedlichen arabischen Völker, die im „Nahen Osten“ leben. Das Seminar vermittelt das dazugehörige Basiswissen.

VA-Nr.: 10060
21.08.–25.08.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Flucht und Wanderung

Die Bilder von Geflüchteten, die sich auf den Weg ins gelobte Land namens EU machen, sind fast täglich im Fernsehen zu sehen. Todesgefahr auf See, skrupellose Schlepper, europäische Grenzpolizei oder Stacheldraht können sie nicht davon abhalten. Schon immer sind Menschen ausgewandert, geflüchtet. Aber: Kann man vergangene Völkerwanderungen mit der heutigen Migration vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen – und die Herausforderungen für die nationalen Integrationspolitiken beleuchten.

VA-Nr.: 10250
06.11.-10.11.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker



Weltmacht USA – is America great again?	
Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlsituierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?	VA-Nr.: 10200 23.01.–27.01.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
China – die Weltmacht des 21. Jahrhunderts?	
Die Volksrepublik China ist in kürzester Zeit zu einer führenden Industrienation und Weltmacht aufgestiegen. Grund genug, uns die widersprüchlichen Seiten dieser atemberaubenden Entwicklung anzuschauen. China hat eine Jahrtausende alte Hochkultur, hat die meisten Bewohner, die meisten Windenergie- und Solaranlagen der Welt, hat sich rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einem Land mit mittlerem Pro-Kopf-Einkommen entwickelt und will mit „Made in China 2025“ auf dem Weltmarkt Technologieführerschaft erringen. Andererseits pustet China weltweit das meiste CO² in die Luft, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und ist berüchtigt wegen Überwachung, Zwangsumsiedlungen, Internierungslagern. Wir werden diese Superlative genauer unter die Lupe nehmen und Einblicke in das Alltagsleben in China erhalten.	VA-Nr.: 10120 23.01.–27.01.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Walter Gröh

POLITISCHE UND GESELLSCHAFTLICHE GRUNDFRAGEN	
Der Mensch und das Tier	
Kaum ein Thema scheint in unserem Alltag umkämpfter: Haben Tiere eine unantastbare Würde? Oder hat der Mensch das Recht, Tiere zu töten, wenn es ihm gut dünkt? Die Frage betrifft natürlich auch den Streit zwischen Fleischessern und Vegetariern/Veganern. Grundsätzlich ist zu fragen: Was unterscheidet eigentlich den Menschen vom Tier? Dürfen wir das Wohl und Leben der Tiere unseren Zwecken und Interessen unterordnen? Dürfen wir Tieren Leiden zufügen? Dürfen wir Tiere töten und essen? Dürfen wir Tiere überhaupt nutzen und halten. Oder müssen wir Tiere nicht vielmehr als dem Menschen gleichgestellte Geschöpfe anerkennen? Wir werden uns verschiedene Positionen zu diesem Thema anschauen. Dabei werden wir auch Verzerrungen in unserem Denken thematisieren, Vereinfachungen benennen und unüberwindliche gegensätzliche Positionen zu überwinden suchen.	VA-Nr.: 10740 19.02.–23.02.2024 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann

Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält	
Herausforderungen wie die Wirtschafts- und Finanzkrise, der Demografische Wandel oder der Wanderungsdruck führen fast unweigerlich zur grundlegenden Frage, was die Menschen eigentlich verbindet, was die Gesellschaft zusammenhält. Sind es Grundwerte wie Freiheit, Gerechtigkeit, Sozialstaatlichkeit? Sind es Vaterlandsliebe oder eine „Leitkultur“? Wie ist es um das Zusammenleben von „Alteingesessenen“ und Neubürgern, „Ossis“ und „Wessis“, jung und alt, besser und schlechter Verdienenden, arm und reich bestellt? Ist die Familie noch der soziale Kitt, ohne den eine funktionierende Gesellschaft nicht auskommt? Oder ist es das Engagement des Einzelnen – im Sport, in Naturschutzvereinen, in den politischen Parteien? Wir werden uns in diesem Seminar auf die Suche machen nach dem Gemeinsamen, nach Gemeinsinn – und Eigensinn in der globalisierten Welt.	VA-Nr.: 10190 25.09.–29.09.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking
Die Würde des Menschen	
Die Würde des Menschen ist unantastbar. So steht es im Grundgesetz. Das Menschenrecht „Würde“ muss sich niemand verdienen oder erarbeiten, jeder Mensch hat es von Geburt an – und doch wird es oft mit Füßen getreten. Dem Begriff der Menschenwürde liegt die Idee zugrunde, dass jeder Mensch allein schon durch seine Existenz wertvoll ist. Aber ist z.B. schlecht bezahlte Arbeit, die ein menschenwürdiges Leben ohne zusätzliche staatliche Unterstützung nicht ermöglicht, mit diesem Grundsatz vereinbar? Oder achtet der Staat noch die Würde von Alten und Kranken, wenn Pflegeheime so ausgestattet sind, dass dem Personal kaum noch Zeit für echte Zuwendung bleibt? Und wie ist die Situation in manchen Flüchtlingsunterkünften zu bewerten? Aber auch: Haben Mächtige, Herrscher oder Terroristen, die ihrerseits menschenverachtend gehandelt haben, ihr eigenes Recht auf Würde verwirkt? Wo beginnt und wo endet die Würde des Menschen?	VA-Nr.: 10290 20.11.–24.11.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Monika J. Flügge
Respekt	
Mangelnder Respekt vor der Polizei, mangelnder Respekt gegenüber der Justiz, mangelnder Respekt vor der Lehrerin oder dem Sanitäter, vor „fremden“ oder armen Menschen, im Sport vor Schiedsrichtern und dem Gegner, unter Arbeitskolleg:innen und gegenüber Vorgesetzten, unter Jugendlichen, in privaten Beziehungen und vor der Privatsphäre allgemein – die Liste der Klagen über respektloses Verhalten im Alltag, in unserem täglichen Miteinander ist lang. Dabei ist der Wunsch, respektiert zu werden, doch ein Grundbedürfnis. Warum wird das Gebot der Fairness, der Achtung und Anerkennung so oft missachtet? Wer trägt eigentlich politisch, gesellschaftlich und sozial Verantwortung für unseren Umgang miteinander? Und welchen Rahmen und welche Bemühungen gibt es, Respekt wieder zu mehr Anerkennung und Achtung zu verhelfen?	VA-Nr.: 10320 12.06.–18.06.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking

Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft	
Wirtschaftsführer, die nur an Boni und Aktiengewinne denken, Steuerhinterziehung, Bestechung, schwarze Kassen... Ist der Ehrliche der Dumme, wie manche behaupten? Soziale Unterstützung und Schutz der Schwächeren haben nicht gerade Hochkonjunktur. Verliert unsere Gesellschaft die „Verlierer“ der Modernisierung aus dem Blick? Zerfällt unsere Gesellschaft in Parallelgesellschaften – die einen müssen sich einrichten in Hartz IV, die anderen füllen ihre Konten in Liechtenstein? Wie ist dieser Trend zur Spaltung, der auch in Bremen und Bremerhaven spürbar ist, zu stoppen? Wie kann sozialer Zusammenhalt besser gelingen?	VA-Nr.: 10050 06.03.–10.03.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Pierre Demirel
Strafe und Versöhnung	
Strafe, Versöhnung, Gerechtigkeit – diese Begriffe markieren überaus wichtige Normen und Bezugspunkte für unser soziales Miteinander, in der großen Politik wie in persönlichen Lebenszusammenhängen. Infolge einer Straftat oder aber auch nach dem Ende einer Diktatur stellt sich die Frage: Wie soll mit der Schuld der Täter umgegangen werden? Wie kann den Opfern Gerechtigkeit widerfahren? Unter welchen Bedingungen kann es Versöhnung geben? In diesem Seminar werden wir uns aus verschiedenen fachlichen Perspektiven diesen Fragestellungen nähern. Wir wollen die Debatte um die Begnadigung von (Straf)-Tätern unterschiedlichster Couleur aufnehmen und uns mit den Sichtweisen von Opfern und Tätern auseinandersetzen. Geplant ist außerdem ein Gefängnisbesuch in Oldenburg.	VA-Nr.: 10750 06.03.–10.03.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Monika J. Flügge
Die alternde Gesellschaft Zum Umgang mit Alter(n) in Deutschland	
Sowohl die absolute, als auch die relative Zahl der Älteren steigt. Es gibt die „fitten jungen Alten“, aber auch die pflegebedürftigen und kranken Hochaltrigen, beide Gruppen wachsen stetig. Generell können viele ältere Menschen den schnellen Wandel der alltäglichen Anforderungen nicht mehr nachvollziehen. Welche Möglichkeiten gibt es für den Einzelnen, sich angemessen auf das Leben im Alter vorzubereiten? Wie kann die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben ermöglicht bzw. verbessert werden?	VA-Nr.: 10520 26.06.–30.06.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Ursula Stielike
Macht und Machtspiele	
Wer Macht hat, besitzt die Fähigkeit, seine Ziele auch gegen Widerstände durchzusetzen und auf das Verhalten und Denken anderer Menschen Einfluss zu nehmen. Macht ist ein normaler, ja unvermeidlicher Bestandteil unseres sozialen Miteinanders. Macht kann zum Wohl, aber auch zum Leid Anderer eingesetzt werden. Es gibt viele verschiedene Formen von Machtausübung in Politik und Gesellschaft, es gibt Machtmenschen und Machtspiele, Machtmissbrauch und Machtlosigkeit.. Wir werden in diesem Bildungsurlaub untersuchen, wie Macht in unserem Staat, in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft funktioniert, wir diskutieren den Umgang mit Macht im Berufsalltag wie im privaten Umfeld – und wir lernen, Machtspiele zu durchschauen.	VA-Nr.: 10380 08.05.–12.05.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Monika J. Flügge

GESELLSCHAFT

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

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

VA-Nr.: 10170
28.08.–01.09.2023
 Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Anke Dakey

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 – vor zwanzig Jahren waren es im Schnitt gut sechs Stunden, heute sind es bereits zehn. Rund um die Uhr auf Sendung, rund um die Uhr online. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen dabei zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität - und haben vielfach TV, Radio und Presse den Rang abgelassen. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Mediendschungel und in den medialen Konsumangeboten zurechtzufinden. Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.: 11390
05.06.–09.06.2023
 Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Pierre Demirel

Von Beethoven bis Bowie Musik, Pop und Politik

Die Aussagekraft von Musik ist häufig stärker als gemeinhin vermutet. Man denke etwa an Rock'n'Roll, die Musik der Hippie-Bewegung, an Punk oder Hip-Hop –Musikstile, die gegen die jeweilige Gesellschaft, gegen herrschende Normen und Tabus aufbegehren. Deutlicher ist dies bei Songs sogenannter Liedermacher oder beim Musikkabarett zu erkennen. Schon in früheren Zeiten haben Komponisten wie Mozart, Beethoven oder Strawinsky mit ihrer Musik auf politische und gesellschaftliche Umstände reagiert. Musik als Mittel des Widerstands, Musik aber auch als Mittel der Manipulation. Wir werden einen Blick werfen auf den Zusammenhang von Musik und Politik, wir schauen uns einige Theorien dazu an, diskutieren an namhaften Beispielen die Wechselwirkung von Musik und gesellschaftspolitischen Entwicklungen bzw. Ereignissen und schauen dann auch über den Tellerrand hinaus, auf die bildende Kunst.

VA-Nr.: 10630
06.03.–10.03.2023
 Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

KI – Künstliche Intelligenz	
Ist es mit der Künstlichen Intelligenz (KI) wie mit allen anderen Technologien auch? Der Mensch kann sie für Gutes einsetzen oder für Schlechtes. Überall in der Welt, auch in Bremen, wird in Laboren, Firmen und Universitäten fieberhaft an einer Zukunftstechnik gearbeitet, die uns an Intelligenz weit überlegen sein wird. Daher: Wird KI unsere letzte Erfindung sein? Werden wir Menschen zu possierlichen Haustieren für Roboter, die wir selbst erschaffen haben? Wird also die Grenze zwischen Mensch und Maschine verschwinden? Schon jetzt scheinen Algorithmen zu wissen, wie man glückliche Menschen produziert. Nimmt die Freiheit also ab durch den Einsatz von KI? Und verzichten wir lieber auf unser Wahlrecht als auf unser Smartphone? Diese Fragen drängen sich auf. Wir werden sie diskutieren und durch Besuche in Forschungseinrichtungen vertiefen.	VA-Nr.: 10670 22.05.–26.05.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Lebensqualität Gesundheit Krankheit und Gesundheit im Spiegel der Gesellschaft	
Medizin und Gesundheitsindustrie verheißen schnelle Hilfe bei fast allen erdenklichen Leiden. Doch die Kosten für dieses System steigen überproportional. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was machen Lebensqualität und Gesundheit wirklich aus? Welche persönlichen Aktivitäten und Haltungen, vor allem aber: welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, um von Lebensqualität Gesundheit sprechen zu können?	VA-Nr.: 10700 27.02.–03.03.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Elke Schünemann
Die Macht der Worte Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt	
Wir sind in der Lage, Menschen innerhalb von Sekunden "in die Hölle" oder "in den Himmel" zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. - Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politikern? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung von Worten oder anders: um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster. Wir erweitern damit auch unsere Möglichkeiten, in unserem privaten, beruflichen und sozialen Umfeld präsent zu sein und solche Bereiche mitzugestalten.	VA-Nr.: 10600 20.03.–24.03.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking

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 04.09.–08.09.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Elke Schünemann
Allein und in Gesellschaft Ein Seminar für Frauen und Männer	
Neben der am weitesten verbreiteten Lebensform, der Familie, hat es schon immer eine Fülle anderer Lebensformen gegeben. Das Bildungseminar stellt am Beispiel Bremens Gemeinschaften von allein stehenden Frauen und Männern vor, die sich in den vergangenen Jahrhunderten entwickelt haben und zum Teil heute in ähnlicher Weise wieder aufgebaut werden. Von den vorwiegend religiösen Gemeinschaften der mittelalterlichen Beginen und Mönche über die Kommune im Worpssweder Barkenhoff spannt sich ein Bogen, der das Leben von Männern und Frauen vor dem Hintergrund politischer und gesellschaftlicher Prozesse beschreibt. Die Auseinandersetzung soll Anregung sein, Wurzeln heutiger Lebensweisen aufzuspüren und ihre Bedeutung für morgen auszuloten.	VA-Nr.: 10690 04.12.–08.12.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Christine Holzner-Rabe
Von Pest und Cholera, Grippe und Corona Seuchenschutz, Politik und Gesellschaft	
Corona hat uns quasi über Nacht vor Augen geführt, wie anfällig und schutzlos auch moderne Gesellschaften und Staaten mit gut ausgebauten Gesundheitssystemen gegenüber Seuchen, Epidemien und Pandemien sein können. Das Seminar informiert über die sozialen, gesellschafts- und gesundheitspolitischen Dimensionen der Bedrohung des Menschen durch Infektionskrankheiten – in Geschichte und Gegenwart. Und es fragt danach, welche Lehren wir daraus für die Zukunft ziehen können.	VA-Nr.: 10610 06.02.–10.02.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Die übermüdete Gesellschaft	
Fachleute schätzen, dass mehr als zwei Drittel aller Arbeitnehmer:innen an Schlafstörungen leiden und sechs Prozent der Gesamtbevölkerung bereits an chronischen Schlafstörungen. Schlafforscher und Mediziner halten Schlafstörungen mittlerweile für eine der ganz großen Volkskrankheiten. Dass Schlafmangel dauerhaft krank macht, ist unstrittig. Strittig sind Ursachen, Verantwortlichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten. Manche Expert:innen betonen die individuelle Verantwortung - sowohl für die Entstehung als auch für eine angemessene Prävention. Andere sehen in den modernen Arbeitsbedingungen und unserer 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft, verbunden mit Schichtarbeit, Stress und den Neuen Medien die Wurzel des Übels. Tatsächlich ist in unserer Gesellschaft ja wenig Schlaf zu einem Statussymbol geworden, es gilt als Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit – und viel Schlaf als Zeichen von Faulheit.	VA-Nr.: 10230 04.12.–08.12.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Elke Schünemann



KAMMERCARD-RABATT:

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



Übergänge im Lebenslauf	
Übergänge sind zentrale Bestandteile des Lebens. Die biologischen Übergänge von der Geburt bis zum Tod werden durch soziale Strukturen und gesellschaftliche Institutionen geformt: durch Kindergarten, Schule, Ausbildungsplatz und Betrieb, durch Familie, Ehe oder Partnerschaft, schließlich auch durch verschiedene Formen und Aktivitäten des Lebens im Alter. Vollziehen sich diese Übergänge nicht im Einklang mit dem Leben, den Erwartungen der Umwelt, zum richtigen Zeitpunkt – kurz: finden Übergänge, zu spät, zu früh, in der „falschen“ Weise oder überhaupt nicht statt, dann entstehen Probleme der unterschiedlichsten Art. Im Zentrum dieses Seminars stehen die wichtigsten Übergänge im Leben des Menschen. Diese werden betrachtet unter dem Aspekt der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.	VA-Nr.: 10760 12.02.–16.02.2024 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking

ARBEITSWELT	
Der ganz normale Wahnsinn? Vom Sinn der Arbeit	
Jeden Morgen wieder in die Tretmühle. Stress, Hektik und Fremdbestimmung – für viele Menschen ist Arbeit nur notwendiges Übel. Andere sehen in ihr ein Mittel zur Selbsterfüllung. Ist die Sinnsuche in der Arbeit gefühlsduselige Zeitverschwendung oder kann sie beflügeln und Erfolg im Arbeitsleben vollkommen neu definieren? Ohne Frage: Wer keinen Sinn in der Arbeit mehr findet, verliert neben der Motivation auch Erfolgsgefühle und Gesundheit. In dieser Bildungszeit betrachten wir den „Sinn der Arbeit“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Neben den gesellschaftspolitischen und finanziellen Aspekten fragen wir auch nach den individuellen Motiven: Wofür arbeite ich? Wie kann ich durch meine Arbeit mehr Sinn erfahren?	VA-Nr.: 10480 13.03.–17.03.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Anke Dakey
Unter Kolleg:innen Vom Betriebsklima und seinen Störungen	
Die Atmosphäre am Arbeitsplatz hängt nicht nur von der räumlichen Umgebung, den Inhalten und der Organisation des Arbeitsplatzes ab. Viel wichtiger ist oft das Verhältnis zu den Kolleg:innen und Vorgesetzten. Der Betrieb ist ein sozialer Organismus. Ein gutes Auskommen mit Kolleg:innen und Vorgesetzten ist einer der wichtigsten Faktoren für die eigene Lebensqualität. Wenn dicke Luft herrscht, Konflikte vor sich her geschoben werden, Anerkennung ausbleibt, "Kleinkriege" am Arbeitsplatz laufen, leidet man als ganzer Mensch, die Lust an der Arbeit ohnehin. Findet man keine Lösung für solcherart Betriebsstörungen, können sich Konflikte bis zum Mobbing aufschaukeln. In diesem Seminar steht die Atmosphäre am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Was sind die Gründe für ein schlechtes Betriebsklima, was kann man dagegen tun?	VA-Nr.: 10300 05.06.–09.06.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Regina Aljes

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 27.03.–31.03.2023 Bad Zwischenahn VA-Nr.: 10730 13.11.–17.11.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Anke Dakey
Schon wieder etwas Neues... Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Beschäftigte heute sein?	
Alles ändert sich – ständig. Unsere Gesellschaft, unsere Lebensbedingungen, die Technik, das Klima, die Gesetze. Besonders rasant und tiefgreifend gehen die Veränderungen in der Arbeitswelt vonstatten: neue Aufgaben und Projekte, Änderungen in den Abläufen und der Organisation, neue Anforderungen, neue Belastungen – in immer kürzerer Zeit. Das Zauberwort heißt folgerichtig: Veränderungskompetenz. Sie wird als Schlüsselqualifikation für den „Arbeitnehmer der Zukunft“ angesehen. Doch der Mensch ist auch ein „Gewohnheitstier“. Wir werden in diesem Seminar der Frage nachgehen, um welche Herausforderungen es sich in der modernen Arbeitswelt genau handelt, wie man mit dem Veränderungsdruck umgehen kann und wo die Grenzen der Flexibilität liegen.	VA-Nr.: 10530 27.11.–01.12.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Anke Dakey
Arbeitsdruck und innere Erschöpfung Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag	
Bei vielen berufstätigen Menschen machen sich Arbeitsverdichtung, Arbeitsdruck und fehlende Anerkennung 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 20.03.–24.03.2023 Bad Zwischenahn VA-Nr.: 10350 23.10.–27.10.2023 Bad Zwischenahn VA-Nr.: 10350 26.02.–01.03.2024 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Regina Aljes

Raus aus dem Hamsterrad? Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag	
Durch die hohe Arbeitsverdichtung und die fortschreitende Digitalisierung haben viele Menschen zunehmend das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. In dieser Bildungszeit reflektieren wir den Berufsalltag und lernen, wie Stress im Alltag besser bewältigt, die eigenen Ressourcen geschont und die Selbstbestimmung gefördert werden können. Außerdem werden wir erfahren, welche Ansätze der Burnout-Prophylaxe allgemein und auf betrieblicher Ebene wirksam werden können.	VA-Nr.: 10500 06.11.–10.11.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Regina Aljes
Wertschätzung im Arbeitsleben	
Mangel an Anerkennung ruiniert auf Dauer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es gibt einen engen, unmittelbaren Zusammenhang zwischen Wertschätzung, Wohlergehen und Wertschöpfung. Wir werden in diesem Seminar an Hand von Beispielen herausarbeiten, woraus sich "Wertschätzungskultur" und "Identifikation mit der Firma" speisen. Und wir werden untersuchen, welche Wege es zu mehr Arbeitszufriedenheit gibt.	VA-Nr.: 10780 04.12.–08.12.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Regina Aljes
Balance halten... ...zwischen Arbeits- und Lebenswelt	
Unsere Arbeitswelt befindet sich im rasanten Wandel und mit ihr die Koordinaten täglicher Lebensführung. Die veränderten Arbeitsbedingungen führen zu steigendem Leistungsdruck, erfordern eine hohe Flexibilität vom Arbeitnehmer und verändern das Verhältnis von Arbeit, Familie und Eigenzeiten. Die Vereinbarkeit von Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie, verbunden mit der Betreuung von Kindern und/oder pflegebedürftigen Personen, bedeutet zweierlei: eine täglich immer wieder aufs Neue, individuell zu meisternde Aufgabe und eine gesamtgesellschaftlich wie politisch dringend zu lösende Herausforderung. Wir werden uns mit diesem spannungsreichen Verhältnis befassen, werden uns fragen, welchen Einfluss die Arbeit auf die Gestaltung unseres Lebens ausübt.	VA-Nr.: 10340 22.05.–26.05.2023 Bad Zwischenahn
	VA-Nr.: 10340 11.12.–15.12.2023 Bad Zwischenahn
	Ihre Dozentin: Alice Westphal
Was kommt nach der Arbeit? Über den Abschied vom Erwerbsleben - und die Zeit danach	
Der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente stellt sich für viele Menschen als besonders einschneidendes Ereignis im Lebenslauf dar. Die Frage, wie sich der Alltag verändert, was man in der neuen Lebensphase tun möchte, ob man sich eher ins Private zurückzieht oder im sozialen Umfeld aktiv wird, sich ehrenamtlich in Gesellschaft und Politik engagiert - diese Frage wird auch vor dem Hintergrund einer "alternden Gesellschaft" immer stärker zum Gegenstand öffentlicher Erörterungen. 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 17.04.–21.04.2023 Bad Zwischenahn
	VA-Nr.: 10420 18.09.–22.09.2023 Bad Zwischenahn
	Ihre Dozentin: Ursula Stielike

DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

Die Moorsoldaten und der Zirkus Konzentrazani
Ein Stück vergessene deutsche Geschichte wird wieder lebendig

2013 erschien das Buch "Zirkus Konzentrazani". Auf der Basis realen Geschehnisse erzählen die Autoren eine Geschichte des Aufbegehrens gegen Entrechtung und Willkür im "3. Reich". Es geht um eine Zirkusaufführung der Häftlinge des KZ Börgermoor. Am Ende der Aufführung wird das "Moorsoldatenlied" gesungen. Die Aufführung hat eine große emotionale Wirkung, es kommt zu Annäherungen zwischen Wachpersonal und Häftlingen. Die brutale Unterdrückungsmaschinerie des KZ bekommt erste Risse... Nachkommen ehemaliger KZ-Häftlinge haben der Erzählung große Einfühlbarkeit und historische Nähe bescheinigt. Einer der beiden Autoren, Volker Hedemann, wird den Roman vorstellen und geschichtlich einordnen - und zum Ausgangspunkt grundsätzlicher Überlegungen machen: Welche Macht kann Kultur gegen Unfreiheit und Terror entfalten? Mit Exkursion.	VA-Nr.: 11370 13.02.–17.02.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
---	---

Die Goldenen Zwanziger

Wildes Nachtleben und künstlerische Blüte: die 1920er Jahre gelten als Sehnsuchtsort. Es war aber auch ein „Tanz auf dem Vulkan“: Hyperinflation und politische Instabilität ließen die Menschen damals nicht zur Ruhe kommen. Wir werden die 1920er Jahre in all ihren Facetten kennen lernen: politische Ereignisse, Kunst und Musik, Skandale und „Babylon Berlin“. Darüber hinaus wollen wir Vergleiche zur heutigen Zeit anstellen: stehen wir heute vor ähnlich unruhigen Zeiten? Ist die einstige Mischung von Rausch und Ratio, von Aufbruch und Zweifel, Traum und Verführung auch ein aktuelles Zeitgefühl?	VA-Nr.: 10780 25.09.–29.09.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
---	---

Die 50er Jahre
Zwischen Wirtschaftswunder und Rock’n’Roll

Die 50er Jahre werden gerne als „Jugendphase der Bundesrepublik“ bezeichnet, als eine Zeit der großen Weichenstellungen nach dem 2. Weltkrieg: Westintegration und Wiederbewaffnung, Wiederaufbau und Eingliederung von Millionen Vertriebenen und Flüchtlingen, dann das sogenannte Wirtschaftswunder. Und nachdem Helmut Rahn Deutschland zum Fußballweltmeister geschossen hatte, galt fortan die ebenso trotzige wie Richtung weisende Maxime: „Wir sind wieder wer!“. Aber das ist nur eine Lesart der 50er Jahre. Waren sie nicht auch eine Zeit großer räumlicher, sozialer und kultureller Enge, eine Zeit autoritärer, „schwarzer“ Erziehungsmethoden und eine Zeit des kollektiven Schweigens der Kriegs- und NS-Vergangenheit? Wie haben die Menschen in den Städten oder auf dem Land, aber auch im anderen Teil Deutschlands, die 50er Jahre erlebt? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, wer und was hat die Menschen bewegt – und die junge Generation in Bewegung gebracht? Bill Haley und Elvis Presley oder Peter Kraus und Conny Froboess?	VA-Nr.: 11090 04.09.–08.09.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
--	---

Die 60er Jahre Zwischen Berliner Mauer und Farbfernseher	
Die 60er Jahre waren vom Kalten Krieg überschattet, sie zementierten die deutsche Teilung, und sie mündeten im westlichen Teil Deutschlands in die Rebellion der „68er“. Der „Mief der Adenauer-Ära“ wurde gelüftet, es kam zu einem kulturellen Aufbruch, auch in der DDR. Die Musik der Beatles eroberte heimische Wohnzimmer. Oswald Kollo nahm seinen Platz als Aufklärungspapst ein. Traditionelle Rollen und Normen, Autoritäten und Strukturen in Politik und Gesellschaft wurden hinterfragt - nicht nur von den aufkommenden sozialen Bewegungen. 1964 begrüßte man den millionsten „Gastarbeiter“. Und 1969 saßen dann Millionen Menschen vor dem Fernseher, als der erste Mensch den Mond betrat. Aber wie haben die Menschen in den Städten und auf dem Land, in beiden Teilen Deutschlands, die 60er Jahre erlebt? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt - als Kind, Jugendliche/r oder Erwachsene/r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, wer und was hat die Menschen bewegt – und die Generationen in Bewegung gebracht? Sicherlich das Auto, das des Deutschen liebstes Kind wurde, vielleicht auch Wencke Myhre oder Jimi Hendrix?	VA-Nr.: 11100 20.11.–24.11.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Die 70er Jahre Zwischen Reform und Ölkrise, Protest und Disco	
Die 70er Jahre stehen zunächst für eine Politik der Reformen und des „Mehr Demokratie Wagens“ (Wahlrecht mit 18, BAFöG und Bildungsoffensive, neue Betriebsverfassungs- und Mitbestimmungsgesetze usw.). Gegenüber den östlichen Nachbarn der Bundesrepublik bemühte man sich um Entspannung. Die Dekade steht aber auch für schwere Erschütterungen des Fortschrittsglaubens und der Wachstumseuphorie: Wirtschafts- und Ölpreiskrisen, in deren Folge es tatsächlich vier autofreie Sonntage gab, aber auch ein Anwerbestopp für ausländische Erwerbstätige. Die 70er Jahre waren auch das Jahrzehnt der sozialen Bewegungen, der Umwelt- und Anti-Atomkraftbewegung, der Friedens- und Frauenbewegung. Die Terroranschläge der Roten Armee Fraktion (RAF) läuteten „die bleierne Zeit“ ein. Meilensteine auch: die legendären Boxkämpfe Muhammad Alis, der Siegtreffer des Magdeburgers Sparwasser über den späteren Fußballweltmeister oder der Kinofilm „Saturday Night Fever“. Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 70er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt - als Kind, Jugendliche/r oder Erwachsene/r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat die Menschen noch bewegt - oder auf die Palme gebracht? Katja Ebstein und Costa Cordalis oder Pink Floyd und Deep Purple?	VA-Nr.: 11110 11.12.–15.12.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann



Die 80er Jahre Eine goldene Dekade?	
„Willkommen in den 80er Jahren“. So begrüßen die Betreiber einer eigens für diese Dekade eingerichteten Website ihre Besucher. Und offenkundig sehnen sich in Deutschland nicht wenige Erwachsene danach, wieder in die 80er Jahre zurückzukehren. Warum? Damals gab es noch keine Handys und kein Internet. Der Bundeskanzler hieß Helmut, erst Schmidt, dann Kohl. Die Rente schien sicher, die Welt halbwegs übersichtlich geordnet. Erst am Ende des Jahrzehnts stürzte mit der Mauer auch die zweigeteilte Weltsicht ein: hier der freie Westen, dort der geknebelte Ostblock. Der sogenannte Heimcomputer kündigte den Anbruch des neuen Informationszeitalters an. Musikalisch sorgten zunächst Kassette, Walkman und CD für neuen und mobilen Hörgenuss. Die Popikonen Michael Jackson und Madonna sowie die Neue Deutsche Welle drückten der Musik-Dekade ihren Stempel auf. Die US-Serien Dallas und Denver-Clan flimmerten daheim über die Mattscheibe. Und Arbeitsmigranten halfen hüben und drüben, den Wohlstand zu mehren. Nato-Doppelbeschluss und Tschernobyl, auch die Barschel-Affäre und Hitlers vermeintliche Tagebücher markierten Einschnitte in der politischen Geschichte Westdeutschlands. Weltpolitisch wurden die 80er Jahre gerahmt durch den Einmarsch sowjetischer Truppen in Afghanistan einerseits und die Niederschlagung des Protestes auf dem Peking-Platz des Himmlischen Friedens andererseits. Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 80er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche/r oder Erwachsene/r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat sie (noch) bewegt?	VA-Nr.: 11120 18.12.–22.12.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Ina Düking
Die 90er Jahre Wendezeiten	
Am 3. Oktober 1990 trat die DDR offiziell der Bundesrepublik bei. Nun wuchs also wieder zusammen, was zusammengehört (Willy Brandt). Rostock-Lichtenhagen wurde zum Symbol eines entfesselten Fremdenhasses, der sich immer wieder entladen sollte, nicht nur in der Ex-DDR. In Westdeutschland löste die Wiedervereinigung einen bemerkenswerten Wirtschaftsboom aus, Ostdeutschland hingegen musste sich politisch, wirtschaftlich und sozial einer Roskur unterwerfen. Der Kalte Krieg zwischen den Westmächten und den Staaten des sogenannten Ostblocks war mit dem Zerfall der Sowjetunion beendet. Aber es entstanden neue Konflikte und Kriege, auch in Europa. In die 90er Jahre fällt außerdem die digitale Revolution. Computer, Internet und Mobiltelefone begannen nicht nur das Wirtschaftsleben, sondern die zwischenmenschliche Kommunikation insgesamt grundlegend umzukrempeln, weltweit. Im Kino füllten Titanic, Pretty Woman und Jurassic Park die Kassen. Pink Floyd inszenierten in Berlin mit ihrer Open-Air-Spektakel The Wall das größte und aufwendigste Konzertevent auf deutschem Boden. Ansonsten prägten Boygroups und Techno mit Großveranstaltungen wie der Love Parade die massentaugliche Popkultur. Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 90er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt - als Kind, Jugendliche/r oder Erwachsene/r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat sie (noch) bewegt?	VA-Nr.: 11130 20.02.–24.02.2023 Bad Zwischenahn Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking

STADTGESCHICHTE, STADTENTWICKLUNG

Bremer Frauengeschichten

Ein Seminar für Frauen und Männer

Fragt man nach bedeutenden Frauen in der Geschichte Bremens, so fallen den meisten zuerst die mildtätige Gräfin Emma von Lesum, die Giftmörderin Gesche Gottfried und die Malerin Paula Modersohn-Becker ein. Doch neben diesen Berühmtheiten findet man eine große Zahl von beeindruckenden Bremerinnen, die das politische, wirtschaftliche, soziale und kulturelle Leben der Hansestadt mitgeprägt haben. Der Bildungsurlaub verknüpft Zeitumstände mit herrschenden Rollenklischees und den Biografien von Bremerinnen. Es wird deutlich, dass die Ergänzung des politisch-gesellschaftlichen Geschichtsbildes nicht nur lehrreich, sondern auch überraschend ist.

VA-Nr.: 10710
20.03.–24.03.2023
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Christine Holzner-Rabe

Bremen ist `ne schöne Stadt.

Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung

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

VA-Nr.: 11190
18.09.–22.09.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Uwe Kempf

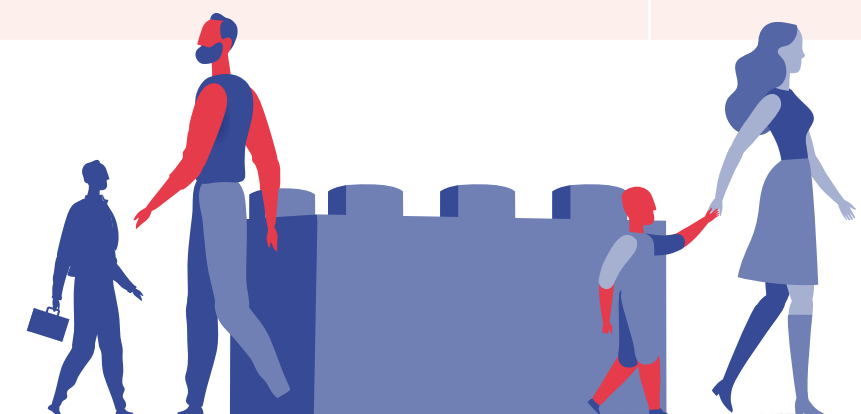
Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

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

VA-Nr.: 11280
24.04.–28.04.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Uwe Kempf



Anzeige

PLIETSCHER GEHT IMMER

**Weiterbildungsberatung der
Arbeitnehmerkammer –
für Mitglieder, kostenfrei und
individuell**



Vereinbaren Sie telefonisch oder
per E-Mail einen Termin:

☎ **0421.3 63 01-432**

@ **grapenthin@arbeitnehmerkammer.de**

www.arbeitnehmerkammer.de/weiterbildung

**Arbeitnehmerkammer
Bremen**

Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen Bremen - eine Stadt im Wandel

1966 wurden im Bremer Überseehafen die ersten Container angelandet. Vorausgegangen war die weitreichende Entscheidung der Bremer Lagerhaus, den genormten Transportbehälter nach Deutschland zu holen. Die Stahlbox revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschaftsstandorte Bremen und Bremerhaven. Zeitsprung: Im Bremer Überseehafen gibt es heute längst keinen Containerumschlag mehr. Der wurde bald nach Bremerhaven verlagert – und die Bremer Hafenbecken zugeschüttet. Und wo es einst nach Kaffee und Tabak roch und sich Hafenkneipen und sündige Meile befanden, wächst heute ein ganz neuer Stadtteil heran, der „Überseeträume“ aufs Neue beflügelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, wie maritime Wirtschaft und Globalisierung die Stadtentwicklung in Bremen bestimmt haben. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10150
06.02.–10.02.2023
Bad Zwischenahn

VA-Nr.: 10150
27.11.–01.12.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Vom Überseehafen zur Überseestadt Wo die Zukunft Bremens liegt?

Die Superlative purzeln, wenn Städtebau-Planer und Politiker von der Überseestadt sprechen. Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom „Überseehafen“ zur modernen „Überseestadt“ steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet. Wir werden den „Stadtteil im Werden“ besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

VA-Nr.: 11180
26.06.–30.6.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Uwe Kempf

NATUR UND UMWELT

Flüsse
Lebensadern der Menschen

Seit Menschengedenken werden Flüsse geschätzt, gefürchtet und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenz-, Trenn- und Schutzlinie, als Urlaubsziel und für Badevergnügen. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete, die Auen, gehören zu den artenreichsten, aber auch zu den am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, die Errichtung von Staustufen und Dämmen sowie andere, für die Natur oft verheerende Eingriffe in Flusslandschaften zeugen davon, dass die „Lebensadern der Natur“ mehr und mehr zu wirtschaftlichen „Lebensadern der Menschen“ umfunktioniert wurden. Die Wassergüte der Flüsse in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten insgesamt wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es noch um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 1097
17.04.–21.04.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Markus Müller

Das Geschäft mit dem Essen

Nahrungskonzerne und Agrargroßbetriebe haben Lebensmittel schon längst zu Industriegütern gemacht. Mit Nahrungsmitteln lässt sich gutes Geld verdienen. Wer hinter die Kulissen industrieller Nahrungsmittelproduktion schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in die Mechanismen der modernen Nahrungsmittelproduktion. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Ist eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenprodukt, das gegen die billig produzierte Ware nie wirklich ankommt? Dieses Seminar setzt sich mit den Bedingungen der Nahrungsmittelproduktion auseinander und diskutiert die Möglichkeit von Alternativen. Exkursionen und Erkundungen vor Ort stehen mit auf dem Programm.

VA-Nr.: 11000
13.11.–17.11.2023
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Dr. Franziska Kersten



Die Nordsee
Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?

Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel... Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und der Einzelne tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Wir werden mit Fachleuten sprechen, und es findet eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee statt.

VA-Nr.: 10910
21.08.–25.08.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Markus Müller

Wälder
Ökologie, Nutzung, Schutz

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

VA-Nr.: 11010
26.06.–30.06.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Peter Hünseler

Wald.Moor.Heide
Über die Nutzung eines gefährdeten Naturraums

Die Naturlandschaften Mitteleuropas werden seit Jahrtausenden vom Menschen geprägt und verändert. Wirkliche Wildnis ist hierzulande kaum noch zu finden. Das Seminar stellt die Ökologie von Wäldern, Mooren und Heiden vor und befasst sich mit den Auswirkungen menschlichen Wirtschaftens und Eingreifens auf die Natur. Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz in Einklang zu bringen, im Zentrum der Betrachtung. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 10920
11.09.–15.09.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Peter Hünseler

Im Konflikt mit der Natur
Die Veränderung der Natur durch den Menschen am Beispiel der Bad Zwischenahner Umgebung

Das Seminar handelt von den schützenswerten Kleinodien der Natur der Zwischenahner Gegend. Es thematisiert anhand konkreter, aktueller und regionaler Beispiele die grundsätzliche Auseinandersetzung zwischen den Belangen des Naturschutzes einerseits und den wirtschaftlichen Interessen einer aufstrebenden Metropolregion andererseits. Wie hat sich die Natur im Ammerland verändert, was ist verloren gegangen, was ist noch erhalten und welche Konsequenzen haben diese Veränderungen? Wie wird Natur eigentlich bewertet? Kann man die Zerstörung von Natur ausgleichen? Welche Möglichkeiten haben Bürger:innen, Naturschutzinteressen zu vertreten?

VA-Nr.: 10960
12.06.–16.06.2023
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Markus Müller

Wochenend-Seminare in Bad Zwischenahn



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Ein Wochenend-Seminar in Bad Zwischenahn beginnt freitags um 17:30 Uhr und endet sonntags am frühen Nachmittag, 13:30 Uhr (18 Unterrichtsstunden).

Die Essenszeiten in der Bildungsstätte: Frühstück von 07:30–09:00 Uhr, Mittag von 12:30–13:30 Uhr, Abendbrot von 18:30–19:30 Uhr. Seminarpause ist i.d.R. von 12:30–15:30 Uhr.

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

PREISE:

Ein Wochenend-Seminar kostet:

ohne KammerCard: € 199,- (EZ inkl. VP) **bzw.** € 167,- (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 170,- (EZ inkl. VP) **bzw.** € 142,- (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn,
Tel: 0440 · 39 24 -0, bildungsstaette@wisoak.de

Zeitenwende in Europa	
Seit dem Ukrainekrieg ist alles anders: Die Konfliktlinien mit Russland, aber auch mit China haben sich verschärft. Krieg und Klimakrise verursachen neue Flüchtlingswellen. Rohstoffe werden knapp. Und Deutschland macht sich Sorgen um seinen Wohlstand. Muss Europa jetzt aufrüsten, weil Kriege und deren Nebenwirkungen immer näher an unsere Grenzen bzw. die unserer Nachbarn heranrücken? Wie bemessen sich eigentlich Erfolg und Misserfolg der bisherigen Auslandseinsätze der Bundeswehr – im Balkan, Afghanistan oder Afrika? Müssen wir unsere Einstellung zu militärischer Verteidigung und zur Bundeswehr überdenken? Und welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang noch die europäischen Werte der Aufklärung, Humanismus und Vernunft, Freiheit und Demokratie, Gewaltenteilung und Meinungsfreiheit?	VA-Nr.: 13840 05.05.–07.05.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
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 06.10.–08.10.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Die Macht der Worte Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt	
Wir sind in der Lage, Menschen innerhalb von Sekunden „in die Hölle“ oder „in den Himmel“ zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. – Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politikern? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung von Worten oder anders: um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster. Wir erweitern damit auch unsere Möglichkeiten, in unserem sozialen Umfeld präsent zu sein und es mitzugestalten.	VA-Nr.: 13390 17.11.–19.11.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Ina Düking

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



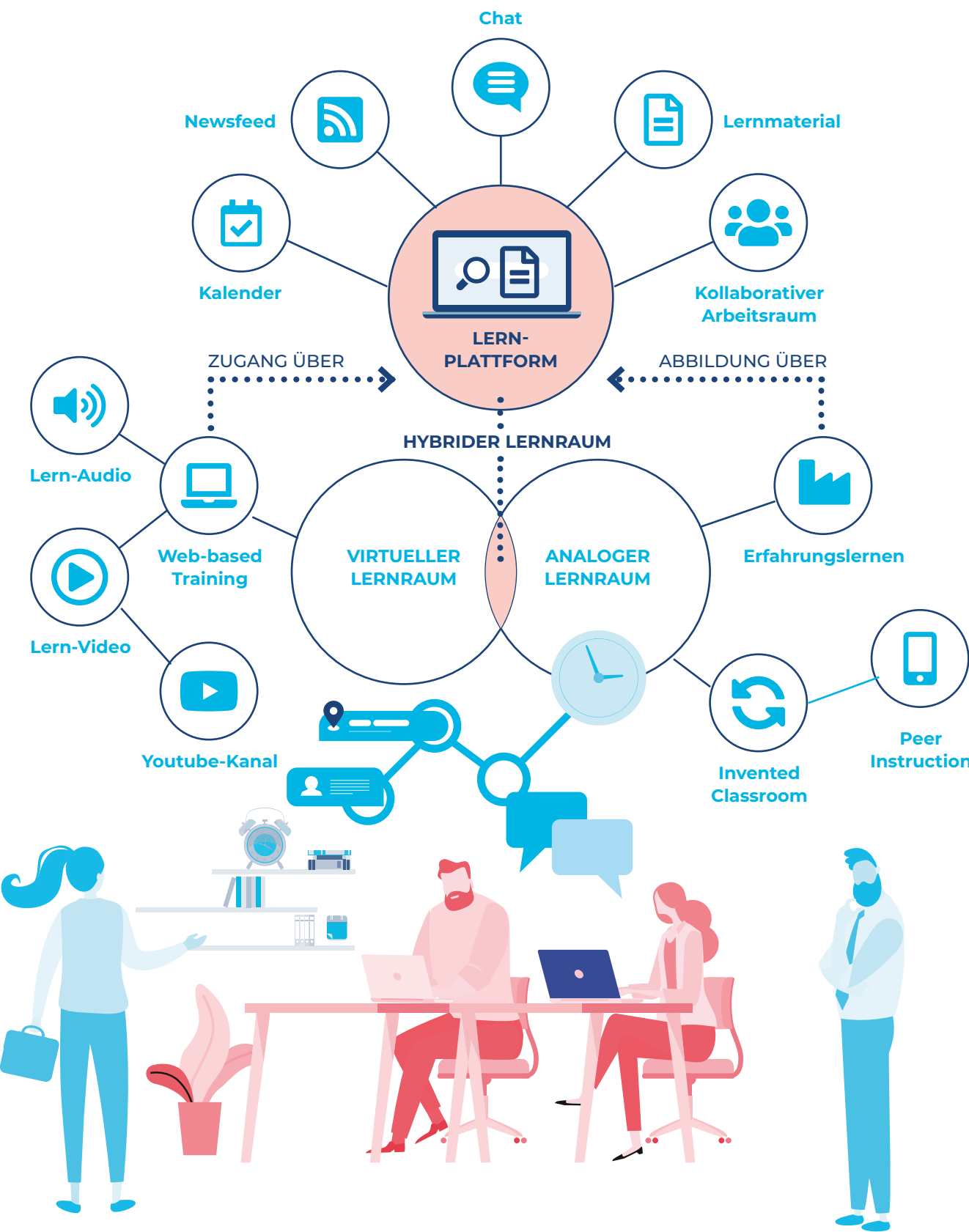
BREMEN
Birgit Kracke
Tel. 0421 · 44 99 -933
b.kracke@wisoak.de



Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen	
Das Wetter schlägt immer häufiger Kapriolen. Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Neben natürlichen Faktoren sind vor allem der Mensch und die von ihm zu verantwortenden Eingriffe zum Klimafaktor geworden. Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.	VA-Nr.: 13070 08.12.–10.12.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Weltmacht USA – is America great again?	
Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?	VA-Nr.: 13310 02.02.–04.02.2024 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Schottland Ein Teil Britanniens oder bald wieder EU-Mitglied?	
Schottland – da denkt man an Dudelsack, Schottenrock und Sparsamkeit. Filme wie der „Highlander“ oder „Braveheart“ füllten die Kinokassen. Die schottischen Highlands verströmen nach wie vor eine Aura der Romantik, hier fühlt man sich vergangenen Zeiten näher als sonst in Europa. Seit 300 Jahren ist Schottland ein Teil des United Kingdoms, doch nach dem Brexit werden die Karten neu gemischt. Mit großer Mehrheit stimmten die Schotten für den Verbleib in der EU und streben ein neues Referendum an. Zerbricht das United Kingdom am Brexit? Wird der Brexit zum Fluch oder Segen für die Schotten?	VA-Nr.: 13130 10.03.–12.03.2023 Bad Zwischenahn Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker

Hybride Lernprozesse

Sind mehr als die Summe digitaler und analoger Elemente.



02 Gesellschaft, Politik und Umwelt

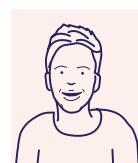
Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven und Bremen-Vegesack

Sie möchten sich mit Standpunkten, Meinungen und Perspektiven zu wichtigen, kontrovers diskutierten Themen aus Stadtpolitik und Geschichte, aus Ihrer Arbeit- und Lebenswelt oder aus Natur und Umwelt auseinandersetzen? Sie möchten mehr wissen über die Auswirkungen von Arbeitsbelastungen und Wege finden, mit den Herausforderungen gesellschaftlicher Umbrüche umzugehen? – Mit unseren Bildungszeitangeboten vor Ort öffnen wir spannende Zugänge zu komplexen Fragestellungen aus Gesellschaft und Politik.

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



BREMEN-VEGESACK
Elke Behnke
Tel. 0421 · 66 90 31
e.behnke@wisoak.de



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



ORGANISATORISCHE HINWEISE

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

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

PREISE:

Ein Bildungszeit-Seminar in Bremen, Bremen-Vegesack oder Bremerhaven kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 107,-

mit KammerCard: € 97,-

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREN BILDUNGSHÄUSERN:

in Bremen-Hastedt: Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Telefon: 0421 · 4499 -5, info@wisoak.de

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

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

JAHRESTHEMA: NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Altes Haus wird wieder jung

Heizen ohne Öl und Gas – aber wie?

Sie haben ein altes Haus und möchten weg von Öl und Gas? Weil der Gesetzgeber dies fordert und fördert, weil die Klimakrise den Abschied von fossilen Brennstoffen erzwingt und weil Energie zu sparen allein schon aus Kostengründen die beste Idee ist? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Unsere Themenschwerpunkte im Einzelnen: Wärmepumpen und Solartechnik, auch Balkonmodule, Wärmedämmung der Wände, des Daches und der Böden, Baustoffauswahl unter ökologischen und gesundheitlichen Kriterien, Fenstererneuerung, Feuchtigkeit und Schimmel, Heizungssanierung, 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. Das Seminar wird durchgeführt in Kooperation mit Energiekonsens.

VA-Nr.: 15780
13.03–17.03.2023
Bremen,
Klima-Bau-Zentrum

VA-Nr.: 15780
25.09.–29.09.2023
Bremen,
Klima-Bau-Zentrum

Ihre Dozent:innen:
**Ute Dechantsreiter,
Hubert Westkämper**

Herausforderung Klimawandel

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

In diesem Seminar gehen wir dahin, wo Klimaforschung gemacht wird. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen und lücheln eine Forscherin mit Fragen. Wir finden in einem Experiment heraus, welche Konsequenzen schmelzende Eismassen in Arktis und Antarktis für uns haben. Außerdem rühren wir unseren eigenen klimafreundlichen Brotaufstrich oder unsere eigene Kosmetik an. Mit neuem Wissen gewappnet, werden wir unseren eigenen Anteil am Klimawandel reflektieren und gemeinsam überlegen, welche Wege es aus der Klimakrise gibt. Und am Ende können Alle ein Stück gelebte Nachhaltigkeit mit nach Hause nehmen. Mit Exkursion in Präsenz.

VA-Nr.: 15740
11.12.–15.12.2023
ONLINE

Ihre Dozentin:
Dr. Franziska Kersten

Grüner Wasserstoff Bremen und die Energiewende	
Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung - besonders in Norddeutschland - vor allem auf zwei Energieträger: Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Seine Derivate können außerdem als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. So sehen es zumindest die norddeutschen Bundesländer. Sie wollen ihren Standortvorteil nutzen und dafür sorgen, dass vorrangig Windkraft zur Produktion von grünem Wasserstoff eingesetzt wird. Bremen und Bremerhaven würden in vielerlei Hinsicht langfristig von der Energiewende profitieren. Wir werden die Energiewende genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15490 22.05.–26.05.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18811 24.04.–28.04.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18811 27.11.–01.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Marten Benjes
Ressource Wasser	
Bevölkerungswachstum und Umweltverschmutzung lassen Wasser zu einem kostbaren und knappen Gut und damit zu einem begehrten Objekt des Welthandels werden. Konfliktforscher sagen voraus, dass künftige Kriege weniger um Öl, sondern vielmehr ums Wasser geführt werden. In diesem Seminar geht es um die gesellschaftspolitische und kulturhistorische Dimension der Ressource Wasser.	VA-Nr.: 15850 24.04.–28.04.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18611 06.02.–10.02.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Der Welthandel Globalisierung und fairer Handel	
Einen "Beipackzettel der Globalisierung" gibt es (noch) nicht. Die Liste der Risiken und Nebenwirkungen wäre beachtlich. Warum profitieren Menschen in armen Regionen der Welt nicht vom Wirtschaftswachstum? Warum sind sie von Wirtschafts- und Finanzkrise(n), Konflikten und Kriegen besonders bedroht? Und was hat mein Handy mit dem Krieg am Kongo zu tun? Das Seminar stellt die Strukturen des Welthandels und die Dynamik der Globalisierung allgemein verständlich und in überschaubare Themenfelder gegliedert dar. Außerdem werden wir Bedingungen für fairen und nachhaltigen Handel aufzeigen.	VA-Nr.: 18771 11.12.–15.12.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Holger Heß-Borski

Wälder Ökologie, Nutzung, Schutz	
Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern ("Urwald") und von Menschen genutzten Wäldern. Nach einer einführenden Darstellung der unterschiedlichen Waldsysteme der Erde wird ausführlich auf Ökologie und Nutzungsgeschichte heimischer Wälder eingegangen. Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff "Holz" und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15890 08.05.–12.05.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen	
Das Wetter schlägt immer häufiger Kapriolen. Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Neben natürlichen Faktoren sind vor allem der Mensch und die von ihm zu verantwortenden Eingriffe zum Klimafaktor geworden. Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.	VA-Nr.: 18201 14.08.–18.08.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Holger Heß-Borski

POLITIK KONTROVERS

Krieg und Frieden Gibt es geechte Kriege?	
Es war lange Zeit still um das Thema Weltfrieden. Der Ukraine-Krieg aber wirft alte Fragen neu auf: Gibt es gerechte Kriege? Wann also ist es gerechtfertigt, militärische Machtmittel einzusetzen und zu töten? Und wo verläuft die Grenze zwischen Angriffs- und Verteidigungskrieg? Nicht nur in Deutschland wird wieder öffentlich über die Effizienz bestimmter Waffengattungen debattiert und mehr Aufrüstung gefordert – mit welchen Konsequenzen für den Weltfrieden? Um die heutige Weltlage besser verstehen zu können, müssen wir mehr Licht in die verschiedenen politischen, auch soziologischen und philosophischen Fragestellungen bringen. Wir werden uns ausgewählte Konflikte in der Welt genauer anschauen und die Grundlagen internationaler Beziehungen untersuchen. Im Seminar werden auch Stimmen zu Wort kommen, die nach Möglichkeiten suchen, die Welt ein bisschen friedlicher zu machen.	VA-Nr.: 18141 20.03.–24.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18141 13.11.–17.11.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag



KAMMERCARD-RABATT:

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



Arm und Reich	
Der zweite Armuts- und Reichtumsbericht für das Bundesland Bremen verdeutlicht: Der Bremer Senat stellt sich dem Thema Armut und diskutiert es. Gleichzeitig sind die Bemühungen, die Armutsrisiken zu verringern, bislang wenig erfolgreich. Im Gegenteil. Mehr Menschen als in allen anderen Bundesländern (über 20%) gelten in Bremen mittlerweile als armutsgefährdet. Durch die Aufnahme von Geflüchteten hat sich die Situation weiter verschärft. Auf der anderen Seite ist das Einkommen nur aus Vermögen in Bremen mehr als in jedem anderen Bundesland in den letzten Jahren weiter gestiegen. Wie geht das zusammen? Wir werden in diesem Seminar – auch mit Unterstützung von Fachleuten – genauer hinsehen: Wie drücken sich Armut und soziale Ungleichheit konkret aus? Wie kann die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden?	VA-Nr.: 15020 04.12.–08.12.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18091 13.03.–17.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18091 23.10.–27.10.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 85880 12.06.–16.06.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85881 27.11.–01.12.2023 Bremen-Vegesack
	Ihr Dozent: Beenhard Oldigs
Grundeinkommen für alle - ohne Gegenleistung?	
Wer Hartz IV oder andere "staatliche Transferleistungen" erhält, muss sich erklären - gegenüber Behörden, gegenüber der öffentlichen Meinung. Die Scham, auf staatliche Fürsorge angewiesen zu sein, lähmt - und verhindert gesellschaftliches Engagement. Das behaupten jedenfalls Kritiker des bestehenden Sozialsystems. Es stigmatisiere die Betroffenen, sei ineffizient und habe zu einer wuchernden Bürokratie geführt. Da außerdem "Arbeit für alle" eine Illusion sei, fordern sie: das bedingungslose Grundeinkommen. 800 - 1.000 Euro für jeden Bürger, monatlich, netto. Wer mehr will, kann zur Arbeit gehen und dazuverdienen. Gleichzeitig sollen alle steuer- oder abgabefinanzierten Sozialleistungen wie Hartz IV, Bafög oder Kindergeld abgeschafft werden. Aber: Ist das machbar, finanzierbar, wünschenswert? Bei dem Thema scheiden sich die Geister.	VA-Nr.: 18361 22.05.–26.05.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18361 18.12.–22.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
Flucht und Wanderung	
Die Bilder von Geflüchteten, die sich auf den Weg ins gelobte Land namens EU machen, sind fast täglich im Fernsehen zu sehen. Todesgefahr auf See, skrupellose Schlepper, europäische Grenzpolizei oder Stacheldraht können sie nicht davon abhalten. Schon immer sind Menschen ausgewandert, geflüchtet. Aber: Kann man vergangene Völkerwanderungen mit der heutigen Migration vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Flucht und Auswanderung ergründen - und die Herausforderungen für die nationalen Integrationspolitiken beleuchten.	VA-Nr.: 18061 18.12.–22.12.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Verkehrspolitik heute Die mobile Gesellschaft sucht neue Verkehrskonzepte und Fahrzeuge	
Das Auto der Zukunft wird klein, leicht und elektrisch sein, sagen die Experten. Wie sieht die Zukunft von Bahn und Flugzeug aus? Die Mobilität der Menschen steigt stetig. Wie verteilt sich in Zukunft der Verkehr auf öffentliche und private Verkehrsmittel? Brauchen wir nicht ganz andere Mobilitätssysteme? Verkehr ist laut, erhöht die Unwirtlichkeit der Städte. Bürger leisten Widerstand gegen neue Verkehrsprojekte wie "Stuttgart 21", den Transrapid in München oder die Küstenautobahn A22. Wie kann das alles zusammengehen? Das Seminar will neugierig machen auf die Entwicklung der "mobilen Stadtgesellschaft". In diesem Zusammenhang werden wir uns auch mit car-sharing-Projekten befassen. Gespräche mit Fachleuten beleuchten Hintergründe.	VA-Nr.: 15300 28.08.–01.09.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18161 13.02.–17.02.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18162 26.06.–30.06.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	
Wer hat das Sagen in Europa? Welche Interessen dominieren in der EU, wessen Belange scheinen eher auf der Strecke zu bleiben? Wie erklärt sich das weit verbreitete Unbehagen an der Europäischen Union in der Bevölkerung, warum findet die Europakritik von AFD und „Pegida“ so großen Zuspruch? Schließlich: Wird die europäische Staatengemeinschaft die Herausforderungen des Einwanderungsdrucks meistern können? Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die EU und ihre wichtigsten Politikfelder. Er setzt sich mit Kritik wie Mythen rund um die EU auseinander und untersucht auch, welchen Nutzen Bremen und Bremerhaven vom Zusammenwachsen Europas haben bzw. haben könnten. Gespräche mit Fachleuten geben Einblicke hinter die Kulissen der EU-Politik.	VA-Nr.: 18101 26.06.–30.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18101 14.08.–18.08.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18102 20.11.–24.11.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Terror und Gewalt im Namen des Islam?	
Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Madrid, London, Paris, Berlin, Barcelona - auch in den europäischen Metropolen gehören Terroranschläge mittlerweile fast schon zum Alltag. Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. Mit unfassbarer Brutalität werden „Ungläubige“ umgebracht, unterdrückt, vertrieben. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpfen auch Deutsche auf Seiten des IS? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus? Viele westliche Politiker werten den Terror schlicht als „Angriff auf unsere Freiheit“.	VA-Nr.: 18701 03.07.–07.07.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18702 11.09.–15.09.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18703 27.11.–01.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Gerechtigkeit und Demokratie	
Haben gut situierte, wohlhabende Bürger und Bürgerinnen Verantwortung Menschen gegenüber, die in Armut leben? Ist die Verteilung von Rechten, Möglichkeiten und Ressourcen in Deutschland fair und gerecht? Sind soziale Gerechtigkeit und Demokratie politische Ideale, die in Konflikt miteinander geraten können? Wenn ja, wer entscheidet dann, welches Prinzip Vorrang hat? In diesem Seminar werden die Begriffe soziale Gerechtigkeit und Demokratie anschaulich und anhand konkreter Beispiele erläutert. Wir werden darüber diskutieren, in wie weit sie einander bedingen – und wie gerecht eigentlich Demokratie ist bzw. sein kann. Geplant sind Gespräche mit Expert:innen und eine Exkursion ins Bremische Landesparlament.	VA-Nr.: 18171 16.10.–20.10.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Betongold Wohnungsnot und Wohnungspolitik in Deutschland	
In Ballungsräumen wird die Finanzierung einer Wohnung für viele Haushalte zunehmend zum Problem. Betroffen ist längst auch „die Mitte der Gesellschaft“, sind Facharbeiter, Erzieherinnen oder Pflegepersonal. Vielerorts muss fast die Hälfte des Einkommens nur für Miete aufgebracht werden. Niedersachsen und Bremen fehlen nach Schätzungen des Mieterbundes im kommenden Jahrzehnt bis zu 340.000 neue Wohnungen. Die Ursachen für die Rückkehr der „Wohnungsfrage“ (Friedrich Engels) sind vielfältig. Fest steht: Die Finanzkrise 2008/2009 hat in Deutschland den Trend verstärkt, aus Gründen kurzfristiger Rendite in den Immobilienmarkt zu investieren, Wohnungen nur als gewinnbringende Geldanlage zu betrachten. Und der Staat hatte sich aus dem sozialen Wohnungsbau weitestgehend zurückgezogen. Welche Auswege gibt es heute aus der Wohnraummisere?	VA-Nr.: 18001 17.04.–21.04.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Beenhard Oldigs
Orient und Okzident Der Islam und der Westen	
Das Verhältnis zwischen "christlichem Abendland" und "islamisch geprägtem Morgenland" ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der „Ölwaffe" oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen "Orient" und "Okzident". Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.	VA-Nr.: 18711 06.02.–10.02.2023 ONLINE Ihr Dozent: 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, religiös-kulturelle Einfluss des Islam und ein loses politisches Dach, die Arabische Liga. Aber es gibt auch viel Widersprüchliches und Trennendes, viele regionale, kulturelle, wirtschaftliche und politische Besonderheiten, über die in Europa nur wenig bekannt ist. Das gilt auch für Ursprünge und Traditionen, die die arabische Welt mit Europa und Deutschland verbinden. Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt – auch mit Blick auf die Fußballweltmeisterschaft der Männer in Katar: Die Vergabe der WM an das Wüstenemirat ist vielerorts scharf kritisiert worden – mit Blick auf Menschenrechte und Nachhaltigkeit, auf dort (nicht) geltende Arbeits- und Sozialstandards.	VA-Nr.: 18751 13.02.–17.02.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Propaganda Oder: Wie Politische Manipulation funktioniert	
Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Eigentlich gilt der Mensch doch als vernunftbegabtes Wesen: Rationale Entscheidungen, das Abwägen von wissensbasierten Informationen und Argumenten sollten die Grundlage für politische Zustimmung – oder Ablehnung sein. Doch das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich heute wieder mit gezielter Desinformation, mit Fake News und Alternative Facts, mit pauschaler Diffamierung von Medien und demokratischen Institutionen, mit der Mobilisierung von Gefühlen und (kurzfristiger) Erregung, (wieder) gut Politik machen lässt. Wir werden in dieser Bildungszeit untersuchen, wie sich die politische Kommunikation in den letzten Jahrzehnten verändert hat und was die Ursachen dafür sind. Und wir werden herausfinden, wie politische Manipulation funktioniert und wie man sich vor ihr schützen kann.	VA-Nr.: 18401 20.02.–24.02.2023 Bremerhaven VA-Nr.: 18401 04.12.–08.12.2023 Bremerhaven VA-Nr.: 18402 08.05.–12.05.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Die Macht der Werbung	
Auf gut 100 Jahre Geschichte kann Werbung als Mittel der Massenkommunikation zurückblicken. Die Werbemittel, die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich dabei im hohen Maße weiterentwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Jede/r muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbeetats und Werbefachleute. Politische Inhalte und Botschaften werden geschickt "verpackt" – zuweilen bis zur Unkenntlichkeit. Das Seminar wird hinter die Kulissen der Werbeindustrie schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.	VA-Nr.: 15390 13.03.–17.03.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 18741 16.01.–20.01.2023 ONLINE VA-Nr.: 18741 09.10.–13.10.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Meine Daten gehören mir! Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter	
Wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt digitale Fingerabdrücke. Überwachung und Ausspähung, Datensammelwut, Vernetzung, Manipulation – nicht zuletzt die NSA-Affäre hat überdeutlich zutage gefördert, was Kritiker der technischen Entwicklung schon lange befürchtet haben: eine Privatsphäre, wie wir sie noch im „analogen Zeitalter“ kannten, gibt es in dem Sinne heute nicht mehr. Persönlichkeitsrechte und Datenschutz müssen neu verhandelt werden. Damit „Big Data“ und „künstliche Intelligenz“ politisch und gesellschaftlich steuer- und kontrollierbar werden. Was bedeutet Datenschutz heute konkret? Welche Möglichkeiten der Mitbestimmung und der Gestaltung gibt es gesamtgesellschaftlich und im betrieblichen Kontext? Wir werden diese Fragen auch mit ExpertInnen diskutieren.	VA-Nr.: 18191 12.06.–16.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18191 09.10.–13.10.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
Die Bahn Ein Verkehrssystem mit Zukunft?	
"Thank you for travelling with Deutsche Bahn": Seit beinahe 200 Jahren transportiert die Bahn Personen und Güter. Das Eisenbahnwesen hat unser Alltagsleben, auch unsere Wahrnehmung von Zeit und Raum revolutioniert. Als öffentliches Verkehrssystem lebt die Bahn vom reibungslosen Zusammenspiel hochkomplexer Einzelkomponenten: Fahrzeuge, Bahnanlagen und Bahnbetrieb sowie anschließende Transportsysteme müssen eng aufeinander abgestimmt sein. Kommt etwas dazwischen, sind die Auswirkungen meist gravierend: Zugverspätungen oder -ausfälle sorgen für großen Ärger, Pendler kommen zu spät zur Arbeit, Urlauber verbringen ihre Nacht auf dem Bahnhof. Ist die Bahn den verkehrspolitischen Herausforderungen der Zukunft: Zuverlässigkeit, Sicherheit, Umweltverträglichkeit und Kompatibilität mit europäischen Bahnanlagen gewachsen?	VA-Nr.: 18681 18.09.–22.09.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Typisch Deutsch? Klischees und Wahrheiten über die Deutschen	
Was Deutsche von anderen unterscheidet, erkennen wir oft erst im Ausland - wenn wir erleben, wie ein anderer, ein fremder Blick auf "unsere Kultur" gerichtet wird und wir stellvertretend für "die Deutschen" stehen. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? Was sind die historischen Wurzeln deutscher Identität? Und wie hat sie sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Womit identifizieren wir uns gerne, womit nicht? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf "deutsche Kulturen" werfen - und herausfinden, welche kulturellen Muster den deutschen Alltag im 21. Jahrhundert prägen.	VA-Nr.: 18721 30.01.–03.02.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18722 24.04.–28.04.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18721 04.09.–08.09.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18722 11.12.–15.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Hoffnung Auswanderung Der Traum vom Glück in der Ferne	
Welche Motive und Sehnsüchte veranlassen Menschen, alles hinter sich zu lassen, um sich anderswo eine neue Existenz aufzubauen? Welche Folgen hat Auswanderung für die alte wie für die neue Heimat? Das Seminar befasst sich mit den Ursachen und Folgen von Auswanderung. Bestandteil des Seminars ist ein Zeitzeugengespräch und der Besuch des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven. Dafür wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.	VA-Nr.: 15980 23.10.–27.10.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18621 30.01.–03.02.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Hoffnung Auswanderung II	
Der zweite Teil des Seminars Hoffnung Auswanderung gibt Einblick in die Vielfalt von Migration in Europa vom 18. Jahrhundert bis heute. Das Seminar handelt von Glaubensflüchtlingen und Wanderarbeitern, der Ansiedlungspolitik in Russland, Ungarn und Rumänien, vom großen Strom süd- und osteuropäischer Auswanderer Ende des 19. bis Anfang des 20. Jh., von Vertriebenen, Flüchtlingen, Spätaussiedlern sowie Auswanderern heute. Bestandteile des Seminars sind ein Expertengespräch sowie der Besuch des Auswanderermuseums in Hamburg-Veddel. Dadurch entstehen zusätzliche Kosten von ca. 20 Euro.	VA-Nr.: 18631 20.11.–24.11.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Schifffahrt, Handel, Globalisierung	
Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. Die deutsche Handelsflotte ist in den letzten beiden Jahrzehnten um ein vielfaches gewachsen, der Containerumschlag wuchs zweistellig. Die Beschleunigung des globalen Warenverkehrs basiert vor allem auf preiswerten Transportmöglichkeiten: 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 % der Importe und 40 % der Exporte erreichen schwimmend ihr Ziel. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieses Wachstumsprozesses auseinandersetzen. Dabei beleuchten wir auch die beteiligten Interessen aus maritimer Wirtschaft, Politik und Militär und erörtern die Themen: Neue Seidenstraße, Schiffssicherheit und Umweltbelastung.	VA-Nr.: 15760 23.01.–27.01.2023 ONLINE, mit Exkursion
	Ihr Dozent: Markus Müller
	VA-Nr.: 18391 02.01.–06.01.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18392 19.06.–23.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18391 20.11.–24.11.2023 ONLINE
	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer

Talente und Patente Innovationen und gesellschaftliche Entwicklung	
Die Möglichkeiten für neue Produkte sind unbegrenzt - man muss nur darauf kommen. Rad, Dampfmaschine, Telefon oder Internet haben unser Leben nachhaltig umgekrempelt. Nicht zu vergessen die vielen kleinen, unscheinbaren, unspektakulären Erfindungen wie: Streichholz, Zahnpasta, Schuhcreme, Klebstoff oder Kugelschreiber. Nicht immer führ(t)en Talente ihre Urheber zu Patenten - und damit zu Reichtum. Denn gute Ideen wollen auch gut vermarktet werden. Und: Wer in Deutschland tüfelt und Patente anmeldet, hat nicht überall gleich gute Bedingungen... In diesem Bildungsseminar werden Beispiele für Innovationskraft und unternehmerischen Mut aus Vergangenheit und Gegenwart vorgestellt, aus den Bereichen Arbeit, Technik, Ökonomie, Medizin, Wirtschaft und Umwelt. Sie werden mit Blick auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung erörtert.	VA-Nr.: 15360 06.11.–10.11.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18031 27.02.–03.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18032 02.05.–06.05.2023 Bremerhaven Di.–Sa.
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Die Türkei	
Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Für viele (zumeist Türkeistämmige) Deutsche ist der "Wirtschaftsstandort Türkei" längst zu einem attraktiven Auswanderungsziel geworden. Die wirtschaftsliberale Modernisierung und auch die gewachsene außenpolitische Macht haben jedoch aus Sicht Westeuropas zentrale Fragen unbeantwortet gelassen: Wie gehen türkische Staatsorgane und Eliten mit oppositionellen Strömungen und ethnischen, religiösen und sozialen Minderheiten um? Welche Ziele verfolgt die Türkei außenpolitisch? Welche Rolle spielt der (politische) Islam in der türkischen Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei, über die aktuellen sozialen und politischen Auseinandersetzungen. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.	VA-Nr.: 18131 27.02.–03.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18131 23.10.–27.10.2023 ONLINE
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Russland	
Die globalen Auswirkungen des Ukraine-Krieges zeigen überdeutlich: Deutschland befindet sich wie viele andere Nationen in großer wirtschaftlicher und politischer Abhängigkeit von Russland. Russland gilt als eine der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt, ohne bzw. gegen Russland scheint weltpolitisch nichts zu gehen. Aber was wissen wir eigentlich über Russland, ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner:innen, ein Land, das seit Ewigkeiten den Spagat zwischen Europa und Asien, zwischen Ost und West übt? Wir werden besonderes Augenmerk legen auf die aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Russland, ferner auch auf die „Metropolen im Wettstreit“: Moskau und St. Petersburg sowie auf Mentalitäten, Kulturen und Traditionen im Vielvölkerstaat – wie auch die Beziehungen zwischen Deutschen und Russen.	VA-Nr.: 18341 02.01.–06.01.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18342 17.04.–21.04.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Weltmacht USA – is America great again?	
Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuitierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?	VA-Nr.: 18421 23.01.–27.01.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18422 05.06.–09.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18421 25.09.–29.09.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yimaz Altundag
Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	
Ein Leben ohne Sport? Für viele Menschen ist dies nur schwer vorstellbar. Sport hat - weltweit - nicht zuletzt aufgrund seiner medialen und wirtschaftlichen Verwertbarkeit eine überragende gesellschaftspolitische Bedeutung erlangt. Er ist nicht nur Spiegelbild gesellschaftlicher Entwicklungen, er prägt diese auch. Wie erklärt sich die besondere Stellung des Sports in der modernen Gesellschaft, in sozialer, wirtschaftlicher und politischer Hinsicht? Wie ist der Sport organisiert? In welchem Verhältnis stehen Profi- und Breitensport, Sport und Politik zueinander? Welchen Einfluss hat die Wirtschaft auf den Sport? Und wie können Vereine und Verbände dem Phänomen Sport und Gewalt begegnen?	VA-Nr.: 15400 09.01.–13.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15401 19.06.–23.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15400 18.12.–22.12.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15400 08.01.–12.01.2024 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18071 16.01.–20.01.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18072 20.03.–24.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18071 31.07.–04.08.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18071 15.01.–19.01.2024 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski



Die Fußball-Bundesliga Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	
Die Fußball-Bundesliga ist nach wie vor eine Erfolgsgeschichte und inzwischen auch ein Milliardengeschäft. Gerät dabei die Vereinskultur unter die Räder? Totale Kommerzialisierung, überdimensionierten Spielertransfers und Korruptionsskandale der Fifa tragen dazu bei, dass viele Fans „abschalten“. Es gibt einen neuen Trend des „Das machen wir nicht mehr mit“. Das Seminar thematisiert anhand von Filmmaterial, Exkursionen und mit Beiträgen von Experten die ökonomische Entwicklung des Fußballsports, aber auch seine Rolle als kultureller Vermittler in der Gesellschaft. Wo Schatten ist, ist auch Licht und so gibt es eine Reihe positiver Beispiele, wie Sport auch genutzt werden kann für mehr Integration und Völkerverständigung.	VA-Nr.: 85830 09.01.–13.01.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85831 20.03.–24.03.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85832 19.06.–23.06.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85833 21.08.–25.08.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85834 13.11.–17.11.2023 Bremen-Vegesack
	Ihr Dozententeam: Beenhard Oldigs Uwe Kempf



Die Macht der Medien	
Über Fernsehen und Hörfunk, Druck-Erzeugnisse und Internet werden nahezu alle Haushalte in Deutschland erreicht. Das bedeutet: Medien haben Macht und Einfluss - und es besteht die Möglichkeit, viel Geld zu verdienen. Wer sind eigentlich die Medien-Macher, wer bestimmt Inhalte und Form - und was eine Nachricht (wert) ist? Wer verdient daran? Bestimmen Werbekunden Inhalte und Programm direkt oder indirekt mit? Welche Kontrollinstanzen gibt es? In diesem Seminar wird die Konzentration im Medienbereich ebenso beleuchtet wie der wachsende Einfluss der Neuen Medien. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15580 06.11.–10.11.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18081 09.01.–13.01.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18011 06.03.–10.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18012 22.05.–26.05.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18013 19.06.–23.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18011 28.08.–01.09.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18011 08.01.–12.01.2024 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
	VA-Nr.: 18012 16.10.–20.10.2023 Bremerhaven
Ihr Dozent: Holger Heß-Borski	

Kaffee – Weltwirtschaftsgut und Wunderbohne	
Seit mehr als 20 Jahren im Kaffeegeschäft tätig; möchte ich mit Ihnen in die Welt der Kaffeeherstellung eintauchen. Nachfolgende Themen werden wir in dieser Woche erörtern, um mehr über die Vielfältigkeit dieser Wunder zu erfahren. Welche Bedeutung hatte Kaffee in den Anfängen ihrer Kultivierung und welche messen wir heute bei? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf den Weg, den die Bohne von der Aufzucht und dem Anbau im sog. Kaffeegürtel, dem Handel weltweit, der Veredelung (hauptsächlich der Röstung) bis in unsere Tasse macht. Zur Veranschaulichung werden wir auch einige Betriebe besichtigen. Hierfür fällt ein zusätzlicher Kostenbeitrag an. Freuen Sie sich auf eine erlebnisreiche und informative Woche.	VA-Nr.: 85120F23 14.02.–17.02.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85121H23 14.11.–17.11.2023 Bremen-Vegesack
	Preis: € 82,– mit KammerCard: € 74,– Ihr Dozent: Holger Wieland

ARBEITSWELT

Arbeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven	
Kann auch heute noch ein Schiff komplett im Land Bremen gefertigt und ausgerüstet werden? Die kurze und knappe Antwort der Wirtschaftsförderung lautet: kein Problem. Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik – in jeder Teilbranche der gesamten Produktionskette findet sich in Bremerhaven und Bremen mindestens ein Unternehmen. Das Land Bremen ist zweitgrößter Hafenstandort Deutschlands. Und eine der letzten großen Werften im Norden, die Lloyd-Werft, ist in Bremerhaven beheimatet. Das Traditionsunternehmen hat sich auf den Umbau und Neubau von Passagierschiffen, Prototypen und exklusiven Mega-Yachten spezialisiert. Gut Geld verdienen lässt sich freilich auch mit dem Bau von Marineschiffen. In dieser Bildungszeit werden wir den Schiffbau in Bremerhaven und Bremen genauer unter die Lupe nehmen. Und wir werden nach den Arbeitsbedingungen auf den Werften fragen. Denn die Arbeit auf der Werft war über Generationen hinweg, so heißt es, nicht einfach nur ein Job, sondern Passion.	VA-Nr.: 18381 20.02.–24.02.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18382 26.06.–30.06.2023 ONLINE
	VA-Nr.: 18381 13.11.–17.11.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
Arbeit 4.0 Wie die 4. Industrielle Revolution unsere Arbeitswelt verändert	
Dampfmaschine, Fließband und Computer haben die ersten drei Industriellen Revolutionen geprägt. Nun steht die 4. Industrielle Revolution vor der Tür. Sie ist gekennzeichnet durch Digitalisierung und „intelligente Vernetzung“. Im Unterschied zu den vorausgegangenen Revolutionen ist die nun nahende eher unsichtbar, sie passiert im virtuellen Raum. Es stellt sich eine Vielzahl von Fragen: Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Nehmen Arbeitsverdichtung und Arbeitsintensität weiter zu? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf meine persönliche Lebensplanung? Wer profitiert, wer hat das Nachsehen, wer hat überhaupt noch Arbeit? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es (noch)? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expertengespräch.	VA-Nr.: 18221 06.03.–10.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18221 25.09.–29.09.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer

STADTGESCHICHTE, STADTENTWICKLUNG

Weltreligionen in Bremen und Bremerhaven	
Den wenigsten in Bremen Lebenden ist bewusst: Im kleinsten Bundesland sind alle großen Weltreligionen vertreten. Manche Religionsgemeinschaften sind in der Stadtgesellschaft mehr, manche weniger präsent. Auch wenn es Ansätze eines gut funktionierenden interreligiösen Dialogs gibt: Was die verschiedenen Religionen miteinander verbindet, ist häufig nicht bekannt. Vor allem jüdische und muslimische Gläubige sind im Alltag auch von Ablehnung oder gar Hass bedroht, müssen immer wieder herhalten als Sündenböcke, suchen und brauchen Schutz. Das Seminar hilft zu entdecken, mit wem wir eigentlich (auch) zusammenleben. Es öffnet Türen zu Innenwelten von Religionsgemeinschaften, bietet Einblicke in Gebetshäuser und Rituale. Und es macht erfahrbar, auf welche Weise die verschiedenen Gemeinden im Alltag auch sozialintegrativ wirken.	VA-Nr.: 15870 23.01.–27.01.2023 Bremen
	VA-Nr.: 15870 20.11.–24.11.2023 Bremen
	VA-Nr.: 18351 06.11.–10.11.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Pierre Demirel
Huchting Zwischen Shoppingcenter und Naherholungsgebiet, dörflicher Idylle und Sozialer Stadt	
Huchting war noch bis weit ins 19. Jahrhundert stark geprägt durch Landwirtschaft und Dörflichkeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Huchting ein Stadtteil Bremens. Die Nähe zum Bremer Flughafen und die Luftfahrt- und Rüstungsindustrie (Focke-Wulf-Werke) veränderten dann den Charakter Huchtings nachhaltig. Die Einwohnerzahl stieg von 6.000 Menschen (im Jahr 1945) auf über 37.000 (im Jahre 1970). Heute ist Huchting eine „multikulturelle Wohnstadt“, mit vielen Hochhäusern, aber auch mit vielen Einfamilienhäusern und dörflichen Strukturen, alles dicht beieinander, die Bevölkerung bunt gemischt. Als Zentrum des Stadtteils gilt das Rolandcenter. Die B 75 zerschneidet den Stadtteil genau in der Mitte. Das Naturschutzgebiet Sodenmattsee und die Ochtum sind beliebte Naherholungsziele auch für die stadtbremische Bevölkerung. Doch Huchting hat auch kulturell eine Menge zu bieten. Wir werden den Stadtteil genauer erkunden, politisch einordnen - und dabei viel Neues entdecken.	VA-Nr.: 15800 12.06.–16.06.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf



Die Neustadt Das kommende Bremer Viertel?	
Der Bremer Wohn-Wegweiser bringt es werbewirksam so auf den Punkt: „Gäbe es ein Casting für ‚Bremen's next Superstadtteil‘, die Neustadt würde souverän gewinnen. Nirgendwo sonst sind die Immobilienpreise so explodiert, nirgendwo sonst sind junge Gründer so aktiv. Dabei war die Neustadt vor allem für die junge Bremer Bevölkerung über lange Jahre ‚die falsche Seite der Weser‘. Akzeptabel fand man bestenfalls noch das Flüsseviertel mit seinem schönen Altbremer Häusern oder die Gegend rund um den Buntentorsteinweg. Das hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend geändert. Immer mehr Menschen zieht es in die Neustadt. Weil man hier Weser und Werdersee vor der Nase hat, weil man in fünf Minuten im Flieger Richtung weite Welt sitzen kann, und weil sich hier mittlerweile eine (Sub-)Kultur entwickelt hat, wie weiland im Bremer Viertel.“ Wir werden sehen und erfahren, dass dieser Sichtweise natürlich noch so einiges Anderes hinzufügen ist - historisch und politisch, vor allem auch mit Blick auf die „Problemzonen“ dieses Stadtteils.	VA-Nr.: 15341 20.02.–24.02.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf
Kaisen City Borgfeld – das Dorf in der Stadt?	
Borgfeld ist, so weiß zumindest das Stadt-Marketing, „ein bisschen wie ein Dorf in der Stadt“. Man müsse „das Dorf“ selten verlassen, denn eigentlich gebe es hier alles, was man so braucht. Hier in Borgfeld, idyllisch in den Wümmeniederungen im Nordosten der Hansestadt gelegen, wohnte Wilhelm Kaisen, Bremens erster Nachkriegsbürgermeister, auf einer kleinen Siedlerstelle; sie dient heute als Dokumentationsstätte für Kaisens Wirken in und für Bremen. Aus der Perspektive von Stadtpolitik und Stadtentwicklung gebührt Borgfeld aus anderem Grunde besonderes Augenmerk. Bremen ist sozial tief gespalten - Borgfeld gehört zu den reichsten Ortsteilen, hier leben viele wohlhabende Menschen. Und (auch) in Borgfeld hat sich in den letzten Jahren viel getan. Für Gesprächsstoff sorgen: die Linie 4, der Wohnungsbau oder die Unterbringung von Flüchtlingen...	VA-Nr.: 15450 13.02.–17.02.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf
Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen	
Gröpelingen war früher einmal ein blühendes Arbeiterviertel. Die Lebensgrundlage vieler Familien: Lohnarbeit auf "Use Akschen", und das über Generationen hinweg. 1983 wurde die Großwerft geschlossen - mit einschneidenden Folgen für das Quartier. Gröpelingen gilt seither als Sanierungsfall erster Güte. Es ist heute ein internationaler, bunter Stadtteil. Die Bevölkerung ist überdurchschnittlich jung - und überdurchschnittlich arm. Rund 35.000 Menschen leben hier. Wir laden Sie ein, Potentiale, Probleme und Politik eines Bremer Stadtteils kennen zu lernen, in dem fragwürdige Großprojekte und städtebauliche Kleinode, Vertrautes und Befremdliches, alt und neu nahe beieinander liegen. Das Seminar beginnt am Montag in der wisoak in Bremen-Hastedt und wird dann in Gröpelingen fortgesetzt. In Kooperation mit "Kultur vor Ort".	VA-Nr.: 15480 28.08.–01.09.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf

Go East! Osterholz-Tenever im Aufbruch	
Wer Osterholz-Tenever hört, denkt fast automatisch an: städtebauliche Sünden, sozialer Brennpunkt, hohe Kriminalität, Armut, Multikulti. In den 1970er Jahren war hier eine sogenannte Großwohnbausiedlung hochgezogen worden - mit Hochhäusern bis zu 21 Etagen. Doch viele Wohnungen ließen sich in der Folgezeit kaum vermieten, der Stadtteil wurde alles andere als das geplante soziale Vorzeigeprojekt. Mit dem schlechten Ruf haben die Bewohner bis heute zu tun. Seit der Jahrtausendwende ist aber Vieles in Bewegung gekommen: ein Drittel der Wohnblocks wurde wieder abgerissen, andere saniert. Das „internationale Dorf OTe“ hat sich gemauert, es verfügt heute über bessere Wohnbedingungen, ein aktives Gemeinwesen und: mittlerweile auch die vielleicht besten Schulen Bremens. Wir werden mit Bewohnern, Initiativen im Stadtteil und Stadtentwicklern hinter die Fassaden schauen – und vor Ort so manche überraschende Entdeckung machen.	VA-Nr.: 15550 22.05.–26.05.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf
Go Nord! Bremen-Nord gestern, heute und morgen	
Jahrzehnte lang war Bremen-Nord geprägt von Werften, von der Wal- und Heringsfischerei, sowie von der Arbeit in der Bremer Wollkämmerei. In der jüngeren Zeit unterlag Bremen-Nord mit dem Untergang des Vulkans und mit dem Ende der BWK einen immensen Strukturwandel. Ein anderer Blick auf Bremen-Nord zeigt auf die Maritime Meile, auf Schloss Schönebeck, Knoop- und Wätjens Park und die Bremer Schweiz. Aber auch das ist Bremen-Nord: Soziale Brennpunkte wie die Großwohnanlage „Grohner Dühne“. Diese hier beispielhaft aufgeführte Vielfältigkeit, wird Thema unseres Seminars sein. Wir wollen informieren, Gespräche führen und uns austauschen. Unsere Leitfragen dabei werden sein: Wie entstand und entwickelte sich der Bremer Norden? Wo steht Bremen-Nord heute u.a. in wirtschaftlicher, sozialer, kultureller und städtebaulicher Hinsicht?	VA-Nr.: 85890 27.02.–03.03.2023 Bremen-Vegesack VA-Nr.: 85891 05.06.–09.06.2023 Bremen-Vegesack VA-Nr.: 85892 25.09.–29.09.2023 Bremen-Vegesack Ihr Dozent: Uwe Kempf



Vom Überseehafen zur Überseestadt Wo die Zukunft Bremens liegt	
Die Superlative purzeln, wenn Städtebau-Planer und Politiker von der Überseestadt sprechen. Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom "Überseehafen" zur modernen "Überseestadt" steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet. Wir werden den "Stadtteil im Werden" besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.	VA-Nr.: 15170 16.01.–20.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15171 27.03.–31.03.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15170 11.12.–15.12.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 85480 13.03.–17.03.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85481 03.04.–06.04.2023 4-Tage-Bildungszeit Bremen-Vegesack Preis: € 86,– mit KammerCard: € 78,–
	VA-Nr.: 85482 03.07.–07.07.2023 Bremen-Vegesack
Bremen und der Kaffee	
Bremen ist Kaffeestadt. Im 19. Jahrhundert begann hier die Kaffeeherstellung im großen Stil. In den 60er Jahren gab es in Bremen über 120 Röstereien. Zeitweise stammte jede dritte Tasse des in Deutschland getrunkenen Kaffees aus der Hansestadt. Die großen Bremer Kaffeefirmen sind dann nach und nach in internationalen Konzernen aufgegangen, die ihre Produktion zum großen Teil auch in andere Städte verlegt haben. Weniger bekannt sind die Bedingungen der Kaffeeproduktion und des Kaffeehandels, sind die Wege, die der Kaffee vom Anbau bis in unsere Kaffeetasche nimmt, obwohl Kaffee nach Erdöl als zweitwertvollstes Handelsprodukt gilt. Das Seminar informiert darüber, und es fragt nach den Voraussetzungen für fairen Handel. Bestandteil des Seminars ist auch der Besuch einer Bremer Rösterei. Dafür fällt ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.	VA-Nr.: 15050 27.02.–03.03.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Walter Gröh

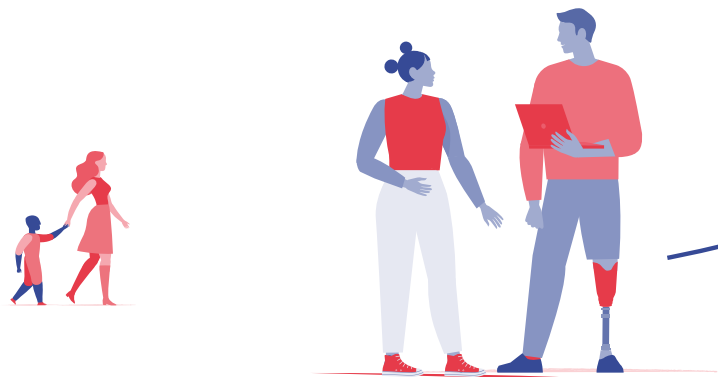
Stadtplanung in Bremen – in Vergangenheit und Gegenwart	
Bremen blickt auf über 1000 Jahre Stadtgeschichte zurück. Bremen, so heißt es, entstand nicht im "stillen Kämmerlein", viele Bremer und namhafte Stadtentwickler aus ganz Deutschland haben daran mitgewirkt. Aber wie funktionieren eigentlich Stadtplanung und Stadtentwicklung? Gemeinhin werden: Wohnungsbau, Errichtung öffentlicher Gebäude, die Entwicklung der Stadtteile, auch die Verkehrswegeplanung und die Entwicklung der öffentlichen Versorgungsnetze dazugerechnet. Aber warum und für wen wurde und wird was gebaut oder entwickelt? Bremer Stadtplanung hat das „Bremer Haus“ hervorgebracht und gefördert. Aber es gab auch viele umstrittene Projekte (Mozarttrasse, Hochhaussiedlungen, Hochstraßen...). Sie zeigen, dass Stadtplanung immer auch Sozialpolitik ist. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15120 19.06.–23.06.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen Bremen – eine Stadt im Wandel	
1966 wurden im Bremer Überseehafen die ersten Container angelandet. Vorausgegangen war die weitreichende Entscheidung der Bremer Lagerhaus, den genormten Transportbehälter nach Deutschland zu holen. Die Stahlbox revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschaftsstandorte Bremen und Bremerhaven. Zeitsprung: Im Bremer Überseehafen gibt es heute längst keinen Containerumschlag mehr. Der wurde bald nach Bremerhaven verlagert - und die Bremer Hafenbecken zugeschüttet. Und wo es einst nach Kaffee und Tabak roch und sich Hafenkneipen und sündige Meile befanden, wächst heute ein ganz neuer Stadtteil heran, der „Überseeräume“ aufs Neue beflügelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, wie maritime Wirtschaft und Globalisierung die Stadtentwicklung in Bremen bestimmt haben. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15040 06.03.–10.03.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 85860 02.05.–05.05.2023 Bremen-Vegesack 4-Tage-Bildungszeit Preis: € 86,– mit KammerCard: € 78,– Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremerhaven Stadt der Wanderung	
Bremerhaven und die Bremerhavener Region haben in der Vergangenheit schon vielfältigste Wanderungsbewegungen erlebt: Römer, Friesen, Dänen, Schweden, Franzosen, Holländer, Ziegeleiarbeiter aus dem Lippischen Land. Sie haben Spuren in der Stadtentwicklung, in Kultur und Wirtschaft der Region hinterlassen. Das Seminar geht diesen Spuren nach. Das Hauptaugenmerk richten wir dabei auf die jüngste Einwanderungswelle, die der angeworbenen Arbeitsmigranten und so genannten Gastarbeiter. Wir werden uns mit ihren Motiven, Wünschen und Sehnsüchten und mit ihrer Situation heute auseinandersetzen. Neben einer Stadtbegehung sind Dokumentarfilme und Radiosendungen Bestandteile der Spurensuche.	VA-Nr.: 18501 10.07.–14.07.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Made in Bremen Der Wirtschaftsstandort Bremen/Bremerhaven	
Bremen – die Stadt der kurzen Wege, Bremen – der Industrie- und Logistikstandort, Bremen – die Hafenstadt, direkt an den globalen Warenströmen gelegen. So wirbt Bremen in eigener Sache. Und Bremen tut gut daran, kräftig zu werben. Denn im Vergleich mit anderen deutschen Großstädten schneidet der Wirtschaftsstandort Bremen nur mittelmäßig ab. Städterankings unterscheiden negative und positive Standortbedingungen: Ein kleiner Dienstleistungssektor oder eine schlechte Bildungssituation (verlassen viele Schüler ohne Abschlüsse die Schule?) gelten zum Beispiel als unattraktiv. Eine hohe Zahl ausländischer Studierender hebt demgegenüber die Attraktivität für die Wirtschaft. Wie kann sich Bremen mit Blick auf die wachsende Konkurrenz zu anderen Städten auf Dauer besser positionieren? Mit Exkursion und Expertengesprächen.	VA-Nr.: 18291 12.06.–16.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18291 18.09.–22.09.023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Von Borgward zu Daimler Automobilbau in Bremen	
Bremens Industrie- und Wirtschaftsgeschichte ist eng verknüpft mit der Entwicklung der Autobranche. Seit geraumer Zeit bekommen die Bremer Autobauer wieder den verschärften internationalen Konkurrenzdruck zu spüren: Belegschaftsabbau, Verlagerungsdrohungen, Arbeitsverdichtung... Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Wandel der Produktionsmethoden und der Arbeitsbedingungen in den Automobilwerken. Und mit Blick auf die aktuelle Diskussion zum Klimawandel soll auch die Frage nach der Zukunft des Automobils erörtert werden. Zeitzeugengespräche sowie Diskussionen mit Betriebsräten von Daimler werden uns ein anschauliches Bild vermitteln.	VA-Nr.: 15010 02.01.–06.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15011 05.06.–09.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15010 13.11.–17.11.2023 Bremen-Hastedt
	Ihr Dozent: Claus Mäulen
Was Bremen reich gemacht hat Zur Geschichte Bremer Produkte	
Bremen gilt heute als armes Bundesland. Einst war die Hansestadt eine bedeutende Welthandelsstadt. Kaufleute brachten aus fernen Ländern Tabak, Baumwolle, Reis, Kaffee, Kakao und andere Produkte nach Bremen. Bei einigen Produkten war und ist Bremen auch heute noch der größte europäische Importeur. Die Produkte wurden nicht nur gehandelt, sondern auch veredelt. Hier liegt eine Quelle des Reichtums. Wie ist diese besondere Tradition entstanden, welche Umstände auf den Märkten veränderten sich, wie ist die Situation heute? In diesem Seminar wird die Bedeutung Bremer Produkte für die Wirtschaft der Hansestadt in Geschichte und Gegenwart beleuchtet.	VA-Nr.: 15960 17.04.–21.04.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Bremerhaven im 20. Jahrhundert Zur jüngeren Vergangenheit einer Großstadt	
Kommen Sie mit ins 20. Jahrhundert. Entdecken Sie, wie aus Bremerhaven, Lehe und Geestemünde die Großstadt Wesermünde wird. Werften, Fischerei und Häfen bringen der Stadt den erhofften wirtschaftlichen Aufschwung, die Schifffahrt führt Menschen aus vielen Ländern und Kulturen hierher. Durch sie erfährt die Hafenstadt ständig neue Impulse, die das Leben entscheidend mitprägen und eine moderne, weltoffene Seestadt entstehen lassen. Der Krieg bringt dann unendliches Leid in die Stadt. Wiederaufbau und Wirtschaftswunder folgen im nächsten Jahrzehnt... Auf unserer Entdeckungsreise werden wir uns auch ansehen, wie die Menschen ihre Freizeit verlebten, wie sie sich damals amüsierten. Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim "Bürgern" begleiten.	VA-Nr.: 18471 23.01.–27.01.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18471 24.07.–28.07.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
Bremen - Zentrum der Raumfahrt	
Raumfahrt ist Hightech und verheißt Zukunft. Energie aus dem Weltall, neue Werkstoffe und Materialien, neuartige Medikamente und Raumfahrttourismus. Die Liste der Aktivitäts- und Nutzungsfelder ist lang, die Raumfahrtindustrie ist längst zum Milliarden-Geschäft geworden. Und Bremen spielt im Konzert der Großen mit, gilt als bedeutendster Raumfahrtstandort in Deutschland: Ob Weltraumlabor SPACELAB, Satellitenbau "Galileo", Ariane-Trägerraketen oder Forschung unter Schwerelosigkeit im Fallturm - mit diesen "Zukunfts-Produkten" ist auch der Name Bremen verknüpft. In diesem Seminar werden wir uns mit der Geschichte der zivilen wie militärischen Nutzung der Raumfahrt befassen, vor allem vor dem Hintergrund der drängenden globalen Herausforderungen unserer Zeit.	VA-Nr.: 15200 06.03.–10.03.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15200 27.11.–01.12.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18731 27.03.–31.03.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Bremer Firmengeschichte	
Sie begründeten Bremens Ruf als Welthandelsplatz und wichtigen Wirtschaftsstandort: Handelshäuser wie C. Melchers & Co., Industriebetriebe wie die Nordwolle, Rickmers Reismühle, Kaffee HAG, Jacobs Kaffee, Borgward oder Focke-Wulf, Manufakturen wie Hachez, Koch & Bergfeld, Reedereien wie der Norddeutsche Lloyd oder DDG Hansa - und andere mehr. Viele konnten sich über Jahrzehnte am Markt behaupten, einige wenige gibt es noch heute. Wie prägten sie die bremische Wirtschaft und Gesellschaft? Welche wirtschaftlichen und politischen Bedingungen führten zu ihrem Konkurs oder zur Fusion mit anderen Unternehmen, mit welchen Folgen für die Menschen in Bremen? Welche Lehren lassen sich aus der Firmengeschichte ziehen für die Strukturprobleme Bremens und für die bremische Wirtschaftspolitik heute?	VA-Nr.: 15970 20.11.–24.11.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Bremerhavener Firmengeschichte	
Schiffbau, Fisch, Reederei, Tabak, Petroleum - viele Gewerbebetriebe und Unternehmen haben sich in Bremerhaven angesiedelt in der Hoffnung, an der aufblühenden Hafenwirtschaft teilhaben und von ihr profitieren zu können. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen ausgewählte und für Bremerhavens Entwicklung sehr typische Firmen und Unternehmerpersönlichkeiten. Darunter sind bedeutende und weltbekannte, aber auch relativ unbekannte und in Vergessenheit geratene kleinere Betriebe. Manche dieser Firmen können auf eine weit über 100-jährige Geschichte mit Höhen und Tiefen zurückblicken, andere Firmengeschichten sind schneller erzählt. Immer aber sind sie Teil der größeren (Hafen-) Geschichte Bremerhavens und spiegeln ein großes Stück Zeitgeschichte wider: Was lässt sich aus der Bremerhavener Firmengeschichte ablesen - mit Blick auf die Strukturprobleme Bremerhavens und die des Landes Bremen?	VA-Nr.: 18801 09.01.–13.01.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
Bremerhaven im Nationalsozialismus	
Wie kamen die Nationalsozialisten in Bremerhaven an die Macht? Welche Erinnerungen und Spuren gibt es in Bremerhaven - mit Blick auf den Alltag unterm Hakenkreuz, auf Täter, Opfer und Mitläufer? Wie hat sich Widerstand im Alltag geäußert? 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.: 18521 04.12.–08.12.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
Die Nachkriegszeit in Bremerhaven Bremerhaven 1945 bis 1960	
Am Ende des Zweiten Weltkrieges sind über 50% des Wohnraumes in Wesermünde zerstört, in der Stadtmitte steht kein Stein mehr auf dem anderen. Mehr als 30.000 Menschen sind obdachlos. Der Schwarzmarkt blüht. Doch die Bremerhavener lassen sich nicht "kleinkriegen", ihr Wille, die Ärmel hochzukrempeln und anzupacken, ist bemerkenswert, (auch) in Bremerhaven beginnt die sogenannte Wirtschaftswunderzeit. Rückblickend werden Wiederaufbau- und Wirtschaftswunderzeit gerne verklärt. Phänomene wie die "Unfähigkeit zu trauern", politische Kontinuitäten und die Frage nach dem Preis des raschen Aufschwungs bleiben ausgeblendet. Am Beispiel Bremerhavens werden wir die Widersprüchlichkeit der Nachkriegszeit genauer unter die Lupe nehmen.	VA-Nr.: 18462 08.05.–12.05.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg Wiederaufbau und Wirtschaftswunder	
Die Nachkriegszeit war – auch in Bremen – geprägt durch Kriegsschäden, Zerstörung, Hunger, Schwarzmarkt. Gleichzeitig wurden die ersten politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Weichenstellungen vorgenommen, die die weitere Entwicklung Bremens prägen sollten. Die 50er und 60er Jahre, die im allgemeinen Bewusstsein als die Zeit des "Wirtschaftswunders" gelten, festigten Bremens Ruf als eine weltoffene und vor allem wirtschaftlich potente Metropole. Außenhandel, Häfen und Schiffbau erlebten einen nie wieder erreichten Wirtschaftsboom - bis zum Untergang der "AG Weser" und als Folge eine existenzbedrohende Finanzkrise, von deren Nachwirkungen Bremen sich bis heute nicht erholt hat.	VA-Nr.: 15940 02.01.–06.01.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Der U-Boot-Bunker Valentin	
Auf der Baustelle des U-Boot-Bunkers Valentin schufteten in der Zeit von 1943 bis April 1945 über 10.000 Zwangsarbeiter, KZ-Häftlinge, Kriegsgefangene. Viele von ihnen verloren dabei ihr Leben. Bis vor wenigen Jahren war das monströse Bauwerk in Bremen-Farge für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Seit 2015 ist das Gelände als Denkort erschlossen worden. Er fördert die historisch-politische Auseinandersetzung mit der menschenverachtenden Ideologie und der Realität des Nationalsozialismus. Wir werden auf historischen Wegen und auf dem Geschichtslehrpfad den Spuren der deutschen Rüstungsindustrie im Krieg folgen und mit Hilfe von Bild- und Filmquellen beleuchten, was lange Zeit im Dunklen blieb und verdrängt wurde. Bestandteile des Seminars sind Exkursionen nach Bremen-Farge. Für Eintritt, Arbeitsmaterialien u.a.m. wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.	VA-Nr.: 15900 08.05.–12.05.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Walter Gröh
	VA-Nr.: 85600 20.02.–24.02.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85601 30.05.–02.06.2023 Bremen-Vegesack 4-Tage-Bildungszeit Preis: € 86,– mit KammerCard: € 78,–
	VA-Nr.: 85602 04.09.–08.09.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85603 11.12.–15.12.2023 Bremen-Vegesack
	Ihr Dozent: Wulf Böcker



Landschaft der Erinnerungen NS-Gedenkstätten in der Region Bremen-Nord	
Im Raum Bremen-Nord und auch auf dem gegenüberliegenden nieder-sächsischen Weserufer erinnern zahlreiche Bauwerke und Relikte an die Zeit des Nationalsozialismus. Die historischen Zusammenhänge und ihre Bedeutung sowie die bis heute spür- und sichtbaren Auswirkungen jener Zeit werden in diesem Seminar thematisiert. Wir werden uns u.a. beschäftigten mit: der Vulkan-Werft, der Rüstungslandschaft, dem Kaufhaus Többens, den Stolpersteinen, dem Platz der Aumunder Synagoge, dem Tanklager „Wasserberg“, dem Reichsölhof Farge, dem Haus Friesland der SS-Organisation „Lebensborn“, der Freilichtbühne Stedingsehe und Zwangsarbeiterlagern in Lemwerder. Für Eintritt u.a. wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben.	VA-Nr.: 85720 02.01.–06.01.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85721 24.04.–28.04.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85722 24.07.–28.7.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85723 09.10.–13.10.2023 Bremen-Vegesack
Ihr Dozent: Wulf Böcker	
Hans Koschnick Der Bremer Brückenbauer	
Hans Koschnick hat Bremen 18 Jahre lang regiert. Er galt als „Politiker zum Anfassen“, gewann für die SPD fünf Bürgerschaftswahlen. In seiner Amtszeit wurde die Bremer Universität gegründet und der Container-terminal in Bremerhaven erweitert, das Güterverkehrszentrum ausgebaut und das Mercedes-Werk errichtet. Aber mit seinem Namen ist auch der Untergang der AG Weser verbunden: Werftarbeiter schimpften ihn deswegen 1983 als „Arbeiterverräter“. Internationales Ansehen erwarb sich Koschnick in den 90er Jahren, als er im Auftrag der EU half, die vom Krieg zerstörte Stadt Mostar wieder aufzubauen. Mit Hilfe von dokumentarischem Film- und Bildmaterial sowie Zeitzeugengesprächen soll die Epoche Bremer, deutscher und europäischer Geschichte, die Koschnick geprägt hat und die ihn geprägt hat, wieder lebendig werden.	VA-Nr.: 18021 06.11.–10.11.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Beenhard Oldigs
Massenproteste in Bremerhaven	
Demonstrationen, Streiks und Massenproteste waren schon immer ein wirkungsvolles Mittel der vermeintlich politisch Ohnmächtigen, sich und ihrem Anliegen Gehör zu verschaffen und die Herrschenden unter Druck zu setzen. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir die Geschichte der Protestbewegungen. Schwerpunkt sind die Proteste der jüngeren Geschichte in Bremerhaven nach 1945. Wir untersuchen ihre regionale oder überregionale Bedeutung, fragen, wie sie sich ausgewirkt haben auf die Politik in Bremerhaven, Bonn und Berlin und wie sie in der Öffentlichkeit wahrgenommen wurden. Wie haben die Sicherheitsbehörden auf die Massenproteste reagiert? Welche Erfolge, welche Misserfolge zeitigten sie aus Sicht der Initiatoren? Was kann man aus der Geschichte der Massenproteste mit Blick auf die Entwicklung unserer politischen Kultur lernen?	VA-Nr.: 18551 13.02.–17.02.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

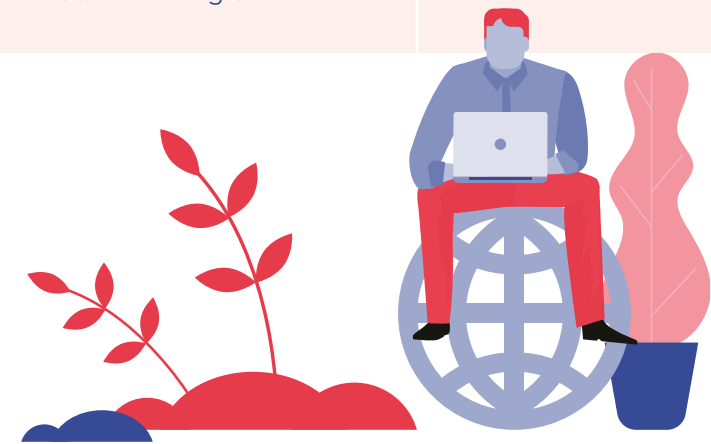
Erst die Arbeit und dann... Arbeiterfreizeitkultur in Bremerhaven	
Wie hat die Arbeiterschaft ihre „freie Zeit“ früher verbracht? Wie ist die Kultur der Arbeiterkneipen, Arbeiter-Sportvereine und Schrebergärten aus heutiger Sicht zu bewerten? Welche Sportarten wurden ausgeübt und gepflegt? Wie sahen typische Arbeiterwohnungen im 19. Jahrhundert in Bremerhaven aus? Und wie engagierten sich Arbeiter politisch in ihrer Freizeit? Vor dem historischen Hintergrund werden wir auch diskutieren, ob man heute noch von einem Arbeitermilieu und einer entsprechenden Arbeiterfreizeitkultur sprechen kann.	VA-Nr.: 18371 06.02.–10.02.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
Bremen und das Meer Hafenarbeit und Hafenpolitik	
Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich schon früh, was heute Globalisierung genannt wird - und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadtpolitik und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Und wir werden uns mit den Arbeitsbedingungen im Hafen beschäftigen. Welche Einflüsse werden die zukünftige Entwicklung der bremischen Häfen bestimmen?	VA-Nr.: 15990 30.01.–03.02.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 15990 16.10.–20.10.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 85180 23.01.–27.01.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85181 17.07.–21.07.2023 Bremen-Vegesack
Ihr Dozent: Uwe Kempf	
Bremen-Norder Firmengeschichte	
Geprägt war und ist Bremen-Nord durch Firmenansiedlungen, die die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung der Stadtteile Blumenthal, Vegesack und Burglesum beeinflusst haben. Dazu gehören die Bremer Woll-Kämmerei, Weften wie der Bremer Vulkan, Burmester, Lürssen, die Farge-Vegesacker Eisenbahn (heute NordWestBahn). In diesem Seminar werden anschaulich die wirtschaftlichen und politischen Bedingungen dargestellt, die zur Gründung, Konkurs oder Fusion führten, aber auch, welche Firmen heute noch existieren und welche Auswirkungen sie für den Stadtbezirk Bremen-Nord hatten und haben.	VA-Nr.: 85250 11.09.–15.09.2023 Bremen-Vegesack Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Von der Meeresbucht zum Containerterminal Arbeit im Hafen gestern – heute – morgen	
Überall auf der Welt verändern alte Hafenreviere ihr Gesicht. Der Welt-handel boomt - und mit ihm die Häfen. Die "Zukunftsbranche Hafen" er-fordert den Aus- und Neubau der "Highways der Globalisierung", wie der Jade-Weser-Port und der Containerterminal Altenwerder beweisen. Das Seminar lädt dazu ein, die Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt der Menschen rund um den Hafen nachzuspüren. Es beschäftigt sich mit den Entwicklungen von den traditionellen Stückgutverkehren bis hin zu den modernen Container- und Autoterminals, von der transatlantischen Passagierlinienschifffahrt bis zum heutigen Kreuzfahrttourismus und ver-mittelt Einblicke in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.	VA-Nr.: 15380 25.09.–29.0.023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 18671 05.06.–09.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 18671 07.08.–11.08.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Bremen ist `ne schöne Stadt Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung	
Befragungen zeigen: Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Le-bensqualität ihrer Stadt - einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken "Bremer Häuser" und einer Stadt der kurzen Wege. Und zukünftig? Aktuelle Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der bremischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb eingeladen. Aber wir werden auch selbst "unsere Stadt der Zukunft" entwerfen!	VA-Nr.: 15000 10.07.–14.07.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremens Selbstständigkeit ...gestern, heute - und morgen?	
Bremen hat einen enormen Schuldenberg aufgetürmt, der die Selbst-ständigkeit des Landes bedroht. Manch einer wundert sich, dass Bremen überhaupt noch als selbstständiges Bundesland existiert. Bremen ist die älteste, noch unabhängig bestehende Stadtrepublik. Aber wie lange noch? Ein tiefer Blick in die Geschichte verrät Vieles. Vor allem, was Bre-men (außer der Selbstständigkeit) noch zu verlieren hat, warum die meis-ten Bremer einer Eingliederung in einen Nordstaat wenig bis gar nichts abgewinnen können, welche Befürchtungen und Interessen im Spiel sind.	VA-Nr.: 15470 16.10.–20.10.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Kulturraum Unterweser: Weser, Werften, Schifffahrt, Häfen und Auswanderung	
Die Unterweserregion und die Städte Bremen, Brake und Bremerhaven unterliegen seit Jahrhunderten einem spezifischen wirtschaftlichen und sozialen Wandel. Die musealen Einrichtungen dieser Region haben es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Wandel zu dokumentieren. Wir starten in Bremen-Vegesack. Von dort aus wollen wir Museen in Bremen-Farge, Brake und Bremerhaven aufsuchen und uns den Kulturraum der Unterweserre-gion mit seinen vielfältigen Aspekten erläutern lassen. In den jeweiligen Häusern werden wir in Selbstführungen, Führungen und in Gesprächen mit Expertinnen und Experten gemeinsam das Thema der Bildungszeit bearbeiten und uns einen Überblick verschaffen. Für Eintritt u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von € 15,- erhoben.	VA-Nr.: 85730 06.02.–10.02.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85731 22.05.–26.05.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85732 07.08.–11.08.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85733 23.10.–27.10.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 85734 20.11.–24.11.2023 Bremen-Vegesack
	Ihr Dozent: Wulf Böcker

UMWELT UND POLITIK

Das Geschäft mit dem Essen	
Nahrungskonzerne und Agrargroßbetriebe haben Lebensmittel schon längst zu Industriegütern gemacht. Mit Nahrungsmitteln lässt sich gutes Geld verdienen. Wer hinter die Kulissen industrieller Nahrungsmittelpro-duktion schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in die Mechanis-men der modernen Nahrungsmittelproduktion. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Ist eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenpro-dukt, das gegen die billig produzierte Ware nie wirklich ankommt? Dieses Seminar setzt sich mit den Bedingungen der Nahrungsmittelpro-duktion auseinander und diskutiert die Möglichkeit von Alternativen. Ex-kursionen und Erkundungen vor Ort stehen mit auf dem Programm.	VA-Nr.: 15830 17.04.–21.04.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten



Natur in der Stadt Wie viel Natur braucht Bremen?	
Industriegebiete, Verkehr, Wohnbebauung, Flächenversiegelung - der Wohlstand einer Großstadt wie Bremen ruht auf diesen Säulen moderner Stadtentwicklung. Doch eine lebenswerte Stadt braucht mehr, braucht auch Erholungszonen, "grüne Lungen", Natur. Sind solche Räume gefährdet, entstehen schnell gesellschaftliche Konflikte. Was macht Bremen lebenswert? Welchen Stellenwert hat die Erhaltung und Schaffung von Naturräumen für die Stadtpolitik? Bremen hat schöne Parks, sogar einige Naturschutzgebiete, große Flächen für Kleingärten und eine Menge Grün. Kann und will die Stadtplanung solche Qualitäten erhalten? Sind wirtschaftliche Interessen oder der Wohnungsbau nicht "natürliche Gegner"?	VA-Nr.: 15090 24.04.–28.04.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Markus Müller
Die Nordsee Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?	
Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel... Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und der Einzelne tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Es werden Experten eingeladen, und es findet eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee statt.	VA-Nr.: 18261 03.07.–07.07.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Markus Müller

Anzeige

WENIGER VERBRAUCHEN MEHR SPAREN

Mehr sparen geht schon mit wenigen Kniffs. Wir zeigen dir, was du tun kannst, um deinen Verbrauch, deine Kosten und schädliche Klimagase zu senken.

Gefördert durch:

#senk mit

Weniger CO₂ – mehr Zukunft

Wald.Moor.Heide.	
Die Naturlandschaften Mitteleuropas werden seit Jahrtausenden vom Menschen geprägt und verändert. Wirkliche Wildnis ist hierzulande kaum noch zu finden. Das Seminar stellt die Ökologie von Wäldern, Mooren und Heiden vor und befasst sich mit den Auswirkungen menschlichen Wirtschaftens und Eingreifens auf die Natur. Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz in Einklang zu bringen, im Zentrum der Betrachtung. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15790 23.10.–27.10.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
Meer ohne Fische	
Überfischung gilt als wichtigste Ursache für den massiven Rückgang der Fischbestände in den Meeres- und Küstenökosystemen. Fisch ist weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Und der Handel mit Fischprodukten ist lukrativ. Im Kampf um die Handelsware Fisch stehen sich legaler Fischfang mit hoch technisierten Fangflotten und illegale Fischerei, Kleinfischer, Fischindustrie, Fischereipolitik, Umweltschützer und Verbraucher gegenüber. In diesem Seminar geht es um die wirtschaftlichen, ökologischen und kulturhistorischen Aspekte des Fischfangs - und um die Menschen, die vom Fischfang leben. Welche Lösungswege bietet die Politik aus der Überfischung?	VA-Nr.: 18111 13.03.–17.03.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Markus Müller
Flüsse Lebensadern der Menschen	
Seit Menschengedenken werden Flüsse geschätzt, gefürchtet - und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenz-, Trenn- und Schutzlinie, als Urlaubsziel und für Badevergnügen. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete, die Auen, gehören zu den artenreichsten, aber auch zu den am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, die Errichtung von Staustufen und Dämmen sowie andere, für die Natur oft verheerende Eingriffe in Flusslandschaften zeugen davon, dass die „Lebensadern der Natur“ mehr und mehr zu wirtschaftlichen „Lebensadern der Menschen“ umfunktioniert wurden. Die Wassergüte der Flüsse in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten insgesamt wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es noch um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 15690 27.02.–03.03.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 18151 04.09.–08.09.2023 Bremerhaven Ihr Dozent: Markus Müller



03 Gesellschaft, Politik und Umwelt

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!

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



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



SEMINARZEITEN:

Montag bis Freitag: **09:00–14:00 Uhr**

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

PREISE:

Eine fünftägige ONLINE-Bildungszeit kostet:

ohne KammerCard: € 107,-

mit KammerCard: € 97,-

Herausforderung Klimawandel

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

In diesem Seminar gehen wir dahin, wo Klimaforschung gemacht wird. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen und lücheln eine Forscherin mit Fragen. Wir finden in einem Experiment heraus, welche Konsequenzen schmelzende Eismassen in Arktis und Antarktis für uns haben. Außerdem rühren wir unseren eigenen klimafreundlichen Brotaufstrich oder unsere eigene Kosmetik an. Mit neuem Wissen gewappnet, werden wir unseren eigenen Anteil am Klimawandel reflektieren und gemeinsam überlegen, welche Wege es aus der Klimakrise gibt. Und am Ende können Alle ein Stück gelebte Nachhaltigkeit mit nach Hause nehmen. Mit Exkursion in Präsenz.

VA-Nr.: 15740
11.12.–15.12.2023
ONLINE, mit Exkursion

Ihre Dozentin:
Dr. Franziska Kersten

Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?

Wer hat das Sagen in Europa? Welche Interessen dominieren in der EU, wessen Belange scheinen eher auf der Strecke zu bleiben? Wie erklärt sich das weit verbreitete Unbehagen an der Europäischen Union in der Bevölkerung, warum findet die Europakritik von AFD und „Pegida“ so großen Zuspruch? Schließlich: Wird die europäische Staatengemeinschaft die Herausforderungen des Einwanderungsdrucks meistern können? Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die EU und ihre wichtigsten Politikfelder. Er setzt sich mit Kritik wie Mythen rund um die EU auseinander und untersucht auch, welchen Nutzen Bremen und Bremerhaven vom Zusammenwachsen Europas haben bzw. haben könnten. Gespräche mit Fachleuten geben Einblicke hinter die Kulissen der EU-Politik.

VA-Nr.: 18101
14.08.–18.08.2023
ONLINE

Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Orient und Okzident

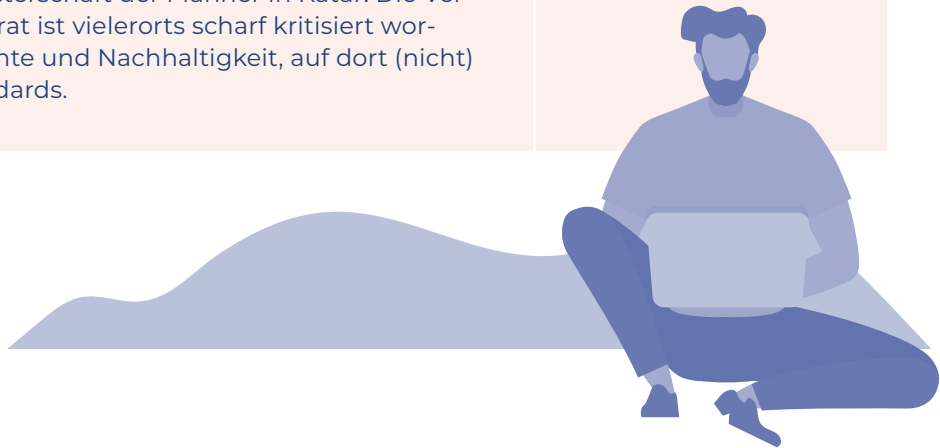
Der Islam und der Westen

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 „Ölwaffe“ oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen "Orient" und "Okzident". Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

VA-Nr.: 18711
06.02.–10.02.2023
ONLINE

Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Gerechtigkeit und Demokratie	
Haben gut situierte, wohlhabende Bürger und Bürgerinnen Verantwortung Menschen gegenüber, die in Armut leben? Ist die Verteilung von Rechten, Möglichkeiten und Ressourcen in Deutschland fair und gerecht? Sind soziale Gerechtigkeit und Demokratie politische Ideale, die in Konflikt miteinander geraten können? Wenn ja, wer entscheidet dann, welches Prinzip Vorrang hat? In diesem Seminar werden die Begriffe soziale Gerechtigkeit und Demokratie anschaulich und anhand konkreter Beispiele erläutert. Wir werden darüber diskutieren, in wie weit sie einander bedingen – und wie gerecht eigentlich Demokratie ist bzw. sein kann. Geplant sind Gespräche mit Expert:innen und eine Exkursion ins Bremische Landesparlament.	VA-Nr.: 18171 16.10.–20.10.2023 ONLINE Ihr Dozent: 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 „Ölwaffe" oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen "Orient" und "Okzident". Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.	VA-Nr.: 18711 06.02.–10.02.2023 ONLINE Ihr Dozent: 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, religiös-kulturelle Einfluss des Islam und ein loses politisches Dach, die Arabische Liga. Aber es gibt auch viel Widersprüchliches und Trennendes, viele regionale, kulturelle, wirtschaftliche und politische Besonderheiten, über die in Europa nur wenig bekannt ist. Das gilt auch für Ursprünge und Traditionen, die die arabische Welt mit Europa und Deutschland verbinden. Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt – auch mit Blick auf die Fußballweltmeisterschaft der Männer in Katar: Die Vergabe der WM an das Wüstenemirat ist vielerorts scharf kritisiert worden – mit Blick auf Menschenrechte und Nachhaltigkeit, auf dort (nicht) geltende Arbeits- und Sozialstandards.	VA-Nr.: 18751 13.02.–17.02.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag



Propaganda Oder: Wie Politische Manipulation funktioniert	
Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Eigentlich gilt der Mensch doch als vernunftbegabtes Wesen: Rationale Entscheidungen, das Abwägen von wissensbasierten Informationen und Argumenten sollten die Grundlage für politische Zustimmung - oder Ablehnung sein. Doch das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich heute wieder mit gezielter Desinformation, mit Fake News und Alternative Facts, mit pauschaler Diffamierung von Medien und demokratischen Institutionen, mit der Mobilisierung von Gefühlen und (kurzfristiger) Erregung, (wieder) gut Politik machen lässt. Wir werden in dieser Bildungszeit untersuchen, wie sich die politische Kommunikation in den letzten Jahrzehnten verändert hat und was die Ursachen dafür sind. Und wir werden herausfinden, wie politische Manipulation funktioniert und wie man sich vor ihr schützen kann.	VA-Nr.: 18402 08.05.–12.05.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Schifffahrt, Handel, Globalisierung	
Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. Die deutsche Handelsflotte ist in den letzten beiden Jahrzehnten um ein vielfaches gewachsen, der Containerumschlag wuchs zweistellig. Die Beschleunigung des globalen Warenverkehrs basiert vor allem auf preiswerten Transportmöglichkeiten: 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 % der Importe und 40 % der Exporte erreichen schwimmend ihr Ziel. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieses Wachstumsprozesses auseinandersetzen. Dabei beleuchten wir auch die beteiligten Interessen aus maritimer Wirtschaft, Politik und Militär und erörtern die Themen: Neue Seidenstraße, Schiffssicherheit und Umweltbelastung.	VA-Nr.: 15760 23.01.–27.01.2023 ONLINE, mit Exkursion Ihr Dozent: Markus Müller VA-Nr.: 18391 20.11.–24.11.2023 ONLINE, mit Exkursion Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
Die Macht der Werbung	
Auf gut 100 Jahre Geschichte kann Werbung als Mittel der Massenkommunikation zurückblicken. Die Werbemittel, die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich dabei im hohen Maße weiterentwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Jede/r muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbeetats und Werbefachleute. Politische Inhalte und Botschaften werden geschickt "verpackt" - zuweilen bis zur Unkenntlichkeit. Das Seminar wird hinter die Kulissen der Werbeindustrie schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.	VA-Nr.: 18741 16.01.–20.01.2023 ONLINE VA-Nr.: 18741 09.10. – 13.10.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Typisch Deutsch? Klischees und Wahrheiten über die Deutschen	
Was Deutsche von anderen unterscheidet, erkennen wir oft erst im Ausland – wenn wir erleben, wie ein anderer, ein fremder Blick auf "unsere Kultur" gerichtet wird und wir stellvertretend für "die Deutschen" stehen. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? Was sind die historischen Wurzeln deutscher Identität? Und wie hat sie sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Womit identifizieren wir uns gerne, womit nicht? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf "deutsche Kulturen" werfen - und herausfinden, welche kulturellen Muster den deutschen Alltag im 21. Jahrhundert prägen.	VA-Nr.: 18721 30.01.–03.02.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Die Türkei	
Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Für viele (zumeist Türkeistämmige) Deutsche ist der "Wirtschaftsstandort Türkei" längst zu einem attraktiven Auswanderungsziel geworden. Die wirtschaftsliberale Modernisierung und auch die gewachsene außenpolitische Macht haben jedoch aus Sicht Westeuropas zentrale Fragen unbeantwortet gelassen: Wie gehen türkische Staatsorgane und Eliten mit oppositionellen Strömungen und ethnischen, religiösen und sozialen Minderheiten um? Welche Ziele verfolgt die Türkei außenpolitisch? Welche Rolle spielt der (politische) Islam in der türkischen Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei, über die aktuellen sozialen und politischen Auseinandersetzungen. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.	VA-Nr.: 18131 23.10.–27.10.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Russland	
Die globalen Auswirkungen des Ukraine-Krieges zeigen überdeutlich: Deutschland befindet sich wie viele andere Nationen in großer wirtschaftlicher und politischer Abhängigkeit zu Russland. Russland gilt als eine der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt, ohne bzw. gegen Russland scheint weltpolitisch nichts zu gehen. Aber was wissen wir eigentlich über Russland, ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner:innen, ein Land, das seit Ewigkeiten den Spagat zwischen Europa und Asien, zwischen Ost und West übt? Wir werden besonderes Augenmerk legen auf die aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Russland, ferner auch auf die „Metropolen im Wettstreit“: Moskau und St. Petersburg sowie auf Mentalitäten, Kulturen und Traditionen im Vielvölkerstaat – wie auch die Beziehungen zwischen Deutschen und Russen.	VA-Nr.: 18341 02.01.–06.01.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag

Weltmacht USA – is America great again?	
Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht. Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?	VA-Nr.: 18421 23.01.–27.01.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Die Macht der Medien	
Über Fernsehen und Hörfunk, Druck-Erzeugnisse und Internet werden nahezu alle Haushalte in Deutschland erreicht. Das bedeutet: Medien haben Macht und Einfluss – und es besteht die Möglichkeit, viel Geld zu verdienen. Wer sind eigentlich die Medien-Macher, wer bestimmt Inhalte und Form – und was eine Nachricht (wert) ist? Wer verdient daran? Bestimmen Werbekunden Inhalte und Programm direkt oder indirekt mit? Welche Kontrollinstanzen gibt es? In diesem Seminar wird die Konzentration im Medienbereich ebenso beleuchtet wie der wachsende Einfluss der Neuen Medien. Mit Exkursion.	VA-Nr.: 18081 09.01.–13.01.2023 ONLINE VA-Nr.: 18012 22.05.–26.05.2023 ONLINE Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Arbeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven	
Kann auch heute noch ein Schiff komplett im Land Bremen gefertigt und ausgerüstet werden? Die kurze und knappe Antwort der Wirtschaftsförderung lautet: kein Problem. Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik – in jeder Teilbranche der gesamten Produktionskette findet sich in Bremerhaven und Bremen mindestens ein Unternehmen. Das Land Bremen ist zweitgrößter Hafenstandort Deutschlands. Und eine der letzten großen Werften im Norden, die Lloyd-Werft, ist in Bremerhaven beheimatet. Das Traditionsunternehmen hat sich auf den Umbau und Neubau von Passagierschiffen, Prototypen und exklusiven Mega-Yachten spezialisiert. Gut Geld verdienen lässt sich freilich auch mit dem Bau von Marineschiffen.... In dieser Bildungszeit werden wir den Schiffbau in Bremerhaven und Bremen genauer unter die Lupe nehmen. Und wir werden nach den Arbeitsbedingungen auf den Werften fragen. Denn die Arbeit auf der Werft war über Generationen hinweg, so heißt es, nicht einfach nur ein Job, sondern Passion.	VA-Nr.: 18382 26.06.–30.06.2023 ONLINE Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer



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



04 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Bildungszeiten/Kurse in Bremen

Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre MitarbeiterInnen anzustreben.

In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für Ihre Gesundheit etwas zu tun.

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMERHAVEN
Jean Romeike
Tel. 0421 · 44 99 -5
j.romeike@wisoak.de

INFORMATION/ANMELDUNG/ PROGRAMMVERANTWORTUNG



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



ALLGEMEINES:

Nach Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Krankenkassen die Prüfung der Präventionskurse nach »Leitfaden Prävention« des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §20 SGBV auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, das keinerlei Ausnahmen mehr zulässt. Und danach werden 5-tägige Bildungszeiten mit 30 U-Stunden nicht mehr gefördert, weil sie einen zu hohen Stundenumfang haben! Maximale Stundenzahl nach §20 SGBV wären 24 Stunden.

Im Bereich Gesundheit wurden die beiden neuen Formate aus 2022 gut angenommen: Zum einen bieten wir einige »Kurz-Bildungszeiten« an, denn nicht allen Arbeitnehmer:innen ist es möglich, die 5 Tage am Stück zu nehmen. So lassen sich auch inhaltlich diverse Bildungszeiten kombinieren. Beispielsweise, können Sie sich auf 4 Tage innere Ruhe durch Yoga konzentrieren. Achtsamkeit, Yoga und Meditation können so beispielsweise in der reizvollen Umgebung unserer Bildungsstätte in Bad Zwischenahn oder auch im verträumten Charme des LichtLuftBads (www.liluba.de) praktiziert werden. Halten Sie gerne nach den Symbolen Ausschau.

Auch das im Jahr 2022 kurzfristig entwickelt und erprobte Online-Format »Achtsamkeit im Homeoffice« haben wir wieder in das Programm aufgenommen. Lesen Sie gerne unseren Erfahrungsbericht auf unserem Blog: <https://blog.wisoak.de/achtsamkeit-im-homeoffice/>.

Wir freuen uns auf Sie!

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:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar in Bremen-Hastedt kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 143,-

mit KammerCard: € 129,-

Achtsamkeit im Homeoffice Online Bildungszeit

Ziel dieser online Bildungszeit ist es, einen guten Umgang mit Dir selbst im Alltag und vor allem auch im Homeoffice durch folgende Methoden gemeinsam zu entwickeln:

- Yogaeinheiten
- (Atem-) Meditationen
- Inspirationen zur Achtsamkeit im Alltag
- weitere Möglichkeiten für eine gesunde Abgrenzung zur Arbeit in Deinem Zuhause

Wir möchten Dir die Möglichkeit bieten, Dir eine Woche Zeit für Dich selbst zu nehmen – und das bei Dir zuhause!

Es wird eine aktive und vielseitige Bildungszeit, welche angeleitete Übungen und Pausen jenseits des Bildschirms fest im Konzept vorsieht. Du brauchst nur das technische Standard-Equipment, eine Yogamatte, möglichst ein großes längliches Kissen oder ein Yoga-Bolster, Decken und ein bisschen Zeit für Dich.

VA-Nr.: 20300F23
27.02.–03.03.2023
ONLINE

Ihre Dozentin:
Julia Kothe

Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	
Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen, nachhaltig abspeichern und spontan abrufen zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. In diesem Seminar werden theoretische Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns vermittelt sowie verschiedene Merktechniken. Mit gezieltem Gedächtnistraining, kombiniert mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen, können Sie Ihre Konzentration, Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit steigern. Sie erhalten Tipps, wie Sie das Erlernte in Beruf und Alltag nutzen können.	VA-Nr.: 20560F23 13.03.–17.03.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20560H23 09.10.–13.10.2023 Bremen-Hastedt
	09:00–14:00 Uhr Ihre Dozentin: Frauke Pauly
Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag	
Wünschen Sie sich manchmal mehr Selbstsicherheit im Alltag, auch mit dominanten Kolleg:innen oder Vorgesetzten? Passiert es Ihnen auch hin und wieder, dass Sie in wichtigen Situationen verstummen und nicht mehr wissen, was Sie eigentlich sagen wollten? In dieser humorvollen Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellungen und Denkweisen in Bezug auf Ihre zu persönliche Kommunikation zu reflektieren und zu stärken. Neben Informationen über Persönlichkeitsmuster und Methoden aus dem Kommunikationstraining werden auch Körper- und Entspannungsübungen zum Einsatz kommen.	VA-Nr.: 20150F23 22.05.–26.05.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20150H23 18.12.–22.12.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Regina Aljes
Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	
Herausforderungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. In dieser Bildungszeit lernen Sie Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Gut gedehnte, geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Im Vordergrund steht daher die Dehnung der Muskulatur. Mit einzelnen Übungen aus verschiedenen Bereichen der Bewegungskunde und Therapie gehen Sie systematisch durch die verschiedenen Körperbereichen. So können Sie Ihre Übung finden, die genau auf Ihre spezifischen körperlichen Herausforderungen ausgerichtet sind, die Sie allgemein beweglicher und Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidiger machen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden.	VA-Nr.: 20270H23 21.08.–25.08.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Finkel

Fit für den Berufsalltag durch Feldenkrais	
Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.	VA-Nr.: 20250F23 05.06.–09.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20250H23 11.12.–15.12.2023 Bremen-Hastedt
	09:00–14:00 Uhr Ihre Dozentin: Albertoni-Wolf, Florencia
Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	
Wie lässt sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet das für mich? Ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, bildet die Basis. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen, unsere Gesundheitsressourcen und allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Nach dem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsteil werden auch Methoden zur Stressbewältigung erörtert.	VA-Nr.: 20230F23 05.06.–09.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20230H23 18.09.–22.09.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Marion Lange
Vor der eigenen Tür ankommen	
Unsere Gesellschaft erwartet in hohem Maße und zu jeder Zeit unbedingten Einsatz. Beruf, Familie, Freizeit – die Ansprüche sind immens, der Druck ist nicht immer kontrollierbar. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich und riskieren dabei die innere Ausgewogenheit. Wir geraten aus dem Gleichgewicht und verlieren das Gefühl für unseren Körper. In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Wege kennenlernen, wieder mit sich in Kontakt zu treten. Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass Kräftigung des Skelettsystems einhergeht mit Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden.	VA-Nr.: 20490H23 27.11.–01.12.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Marion Lange



Waldbaden und den Augen Gutes tun Im LichtLuftBad

Waldbaden ist ein Eintauchen in die Natur mit ihren Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen, Geräuschen und Tieren. Der Weg ist hier das Ziel. Angeleitetes achtsames und zugleich absichtsloses Schlendern, Verweilen an ausgewählten Orten und Öffnen der Sinne mit Hilfe von achtsamen Übungen entspannt Körper, Geist und Seele. In natürlicher Umgebung strömen bio-aktive Substanzen auf uns ein und erhöhen und aktivieren unser körpereigenes Immunsystem. Die Wirkung regelmäßigen Waldbadens ist eine Wohltat und schon ein »Bad im Wald« entlässt uns kraftvoller und gelassener in unseren Alltag. Augenentspannung ist eine der »Zutaten« des klassischen japanischen Waldbades. Den Augen eine erholsame Pause zu schenken, natürliche Farben und Formen bewusst wahrzunehmen und die Qualität des nicht fokussierten Schauens zu erleben, gelingt uns in der Natur spielerisch und tut unseren Augen einfach nur gut. Von der Bildschirmarbeit trockene, müde und angespannte Augen fühlen sich anschließend erfrischter und das Sehen fällt wieder leichter. In dieser Bildungszeit werden wir uns für die 10 Zutaten des Waldbadens Zeit nehmen und sie mit Hilfe von Übungen praktizieren.

VA-Nr.: 20000F23
05.06.–09.06.2023
Bremen
Ort: LichtLuftBad

09:00–14:00 Uhr

Ihre Dozentin:
Dagmar Wanschura

Auftanken bevor der Akku leer ist Progressive Muskelentspannung

Stress bestimmt unser Leben – ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi u. a. anerkannte Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser stand halten zu können. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.

VA-Nr.: 20020F23
02.01.–06.01.2023
Bremen-Hastedt
in der wisoak

VA-Nr.: 20021F23
12.06.–16.06.2023
Bremen
Ort: LichtLuftBad

09:00–14:00 Uhr

Ihre Dozentin:
Gerda Adam

76

PREISE für ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar (wenn nicht anders angegeben): € 143,- | mit KammerCard: € 129,-

Resilienz - die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen wie Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter, sich nicht unterkriegen zu lassen? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und eine Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit erfahren Sie eine Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen. Sie lernen, wie die eigene Resilienz gestärkt und weiterentwickelt werden kann durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

VA-Nr.: 20350F23
13.03.–17.03.2023
Bremen-Hastedt
in der wisoak

VA-Nr.: 20350H23
21.08.–25.08.2023
Bremen
Ort: LichtLuftBad

09:00–14:00 Uhr

Ihre Dozentin:
Gerda Adam

Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga 4 Tage-Bildungszeit

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 Sūtra, eines der Grundlagentexte des Yoga, fließen in den Unterricht ein und stärken anhaltende Gelassenheit im Alltag. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

VA-Nr.: 20110F23
27.02.–02.03.2023
Bremen-Hastedt

Mo.–Do.

VA-Nr.: 20110H23
05.12.–08.12.2023
Bremen-Hastedt

Di.–Fr.

Preis: € 109,-
mit KammerCard: € 98,-

Ihre Dozentin:
Susanne Bruhn

Stress positiv meistern

In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie mit Stress umgehen können. Sie haben die Möglichkeit, die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen, wie sich Stress in Ihrem Körper auswirkt. Um den Stress aktiv abzubauen, stellen wir Ihnen eine Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen vor mit den Methoden: Autogenes Training, Yoga und Qi Gong sowie Energiepunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

VA-Nr.: 20030F23
20.03.–24.03.2023
Bremen-Hastedt

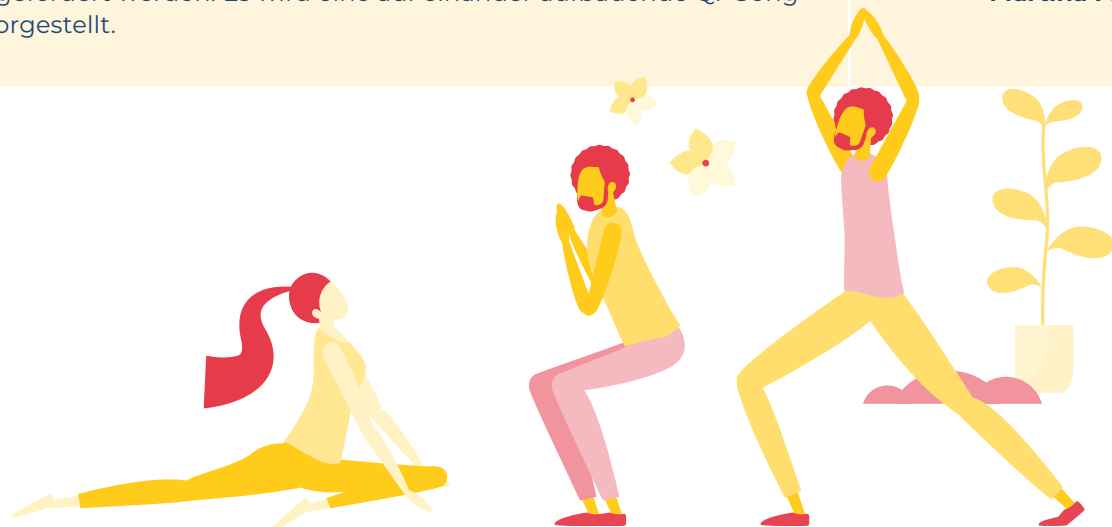
VA-Nr.: 20030H23
06.11.–10.11.2023
Bremen-Hastedt

Ihre Dozentin:
Ulrike Bödeker-Baumgardt

ANMELDUNG: Birgit Kracke, Tel. 0421 · 44 99-933

77

Selbstverteidigung gegen Stress mit Tai Chi und Qi Gong	
Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie erarbeitet, die die notwendige Balance täglich bewusst wiederherstellen.	VA-Nr.: 20410F23 12.06.–16.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20410H23 25.09.–29.09.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20411H23 11.12.–15.12.2023 Bremen-Hastedt
	Ihr Dozent: Axel Döring
Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz	
Dieses Seminar stellt Ihnen Übungen und Übungsabläufe mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor, mit denen Sie gezielt und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können. Die Übungen finden ihren Ursprung u.a. im Yoga (Bewegungsübungen, Atem-Übungen, Meditation) und in der chinesischen Medizin. Sie beanspruchen nur kurze Zeiteinheiten und sind am Arbeitsplatz umsetzbar. Auch werden Qi Gong-Übungen vermittelt, die speziell auf die Wirbelsäule abgestimmt sind und damit zu Minderung von Schulter- und Rückenbeschwerden beitragen können sowie präventiv wirken.	VA-Nr.: 20200H23 04.09.–08.09.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Finkel
Fitte Mitte – Qi Gong für Gleichgewicht und Gelassenheit	
Qi-Gong-Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen, die durch Leichtigkeit und geschmeidige Übungsabläufe sich darstellen. Besonders die Stärkung des eigenen Zentrums kann das Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper und Geist stärken. Qi Gong kann vorbeugend gegen Stress eingesetzt, es kann Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination gefördert werden. Es wird eine auf einander aufbauende Qi-Gong-Form vorgestellt.	VA-Nr.: 20180F23 17.04.–21.04.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Finkel



Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag – mit der richtigen Ernährung und Qi Gong	
Sie wünschen sich mehr Energie für Ihre vielen Aufgaben im Beruf und im Alltag? In dieser Bildungszeit erfahren Sie mehr zur richtigen Ernährung, die Sie stärkt und Ihr Wohlbefinden fördert. Sie bekommen viele Hinweise zur Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung an Ihrem Arbeitsplatz und in Ihrem Zuhause. Zur Balance von Körper, Geist und Seele gehört neben einer guten Ernährung auch Stressbewältigung und regelmäßige Entspannung zur Unterstützung der Gesundheit. Sie lernen einfach umsetzbare Übungen aus dem Qi Gong, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Das Kennenlernen weiterer Entspannungsverfahren fördert ebenfalls die Schulung der Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst.	VA-Nr.: 20370F23 21.08.–25.08.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Marion Frenzel
Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben	
Der Begriff Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Dabei sind sieben Schlüsselfaktoren für unsere geistig-seelische Widerstandsfähigkeit entscheidend: Den aktuellen Zustand akzeptieren, eine optimistische Lebenseinstellung, den eigenen Stärken vertrauen, Verantwortung übernehmen, Beziehungen aktiv gestalten, lösungsorientiertes Handeln und schlussendlich Lebenspläne neu gestalten und umzusetzen. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie diese Schlüsselfaktoren in Ihren Alltag integrieren und Ihre Resilienz in Ihrem Leben stärken. Außerdem werden diverse Methoden von Körper- und Entspannungsübungen angewandt.	VA-Nr.: 20460F23 13.02.–17.02.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 20461F23 12.06.–16.06.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 20460H23 20.11.–24.11.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Regina Aljes
Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!	
Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben bestimmen unseren Alltag. Negativer Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und kann unserer Gesundheit dauerhaft schaden, denn anhaltender Stress versetzt unseren Körper in einem Daueralarm, der im schlimmsten Fall zu der Entwicklung von Burnout-Symptomen führen kann. In dieser Woche lernen Sie, Ihr eigenes Stressmuster zu erkennen. Gemeinsam reflektieren wir unsere Einstellungen und Denkweisen. Sie erhalten wichtige Informationen zum Thema Burnout und dessen Bewältigungsstrategien und eine umfangreiche "Werkzeugkiste" aus praktischen Übungen aus dem Entspannungs- und Gesundheitsbereich. Damit verbessern Sie langfristig Ihre Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude!	VA-Nr.: 20140F23 06.03.–10.03.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 20140H23 09.10.–13.10.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Regina Aljes

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	
Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit zur Entspannung ist dafür eine wichtige Voraussetzung. In diesem Seminar geht es darum, die Ursachen von Rückenproblemen zu verstehen und geeignete Maßnahmen und Verhaltensalternativen kennen zu lernen. Bereits entstandene Fehlhaltungen werden durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie gezieltes Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur abgebaut. Die Wirbelsäule wird durch ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken gestützt und entlastet.	VA-Nr.: 20210F23 16.01.–20.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20211F23 24.04.–28.04.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20212F23 22.05.–26.05.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20210H23 04.09.–08.09.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20211H23 13.11.–17.11.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20212H23 18.12.–22.12.2023 Bremen-Hastedt
Ihre Dozentin: Regina Aljes	
Rückengerechtes Bewegen in Beruf und Alltag	
Unser Alltag ist geprägt von ungesunden Arbeitsbelastungen und Stress. In dieser Woche wollen dem entgegenwirken und uns selbst Gutes tun. Wir wollen mit Spaß und Freude in Bewegung kommen und uns mit Musik, Spiel und Gymnastik ausprobieren. Diese aktiven Übungen führen uns zu einem neuen Gleichgewicht und Wohlbefinden und stärken so unseren Rücken für die Alltagsbelastungen. Ein Schwerpunkt dieser Woche werden Entspannungstechniken sein, die ich als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Cranio-Sacrale Osteopathie anleiten werde.	VA-Nr.: 20380F23 30.01.–03.02.2022 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Beate Seegebarth



Entspannter Kiefer – Entspannter Körper! Loslassen lernen!	
»Ich beiße mich da durch«, »Ich sehe Vieles zu verbissen«, »Ich kaue nachts alle Probleme des Tages noch mal durch«. Kennen Sie solche Sätze? Krankmachender Stress greift unseren Körper auf allen Ebenen an. Kau-, Nacken- und Schultermuskeln bezeichnet man als »Stressmuskeln«. Lernen Sie LOSZULASSEN! Mit Methoden zur Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.	VA-Nr.: 20280F23 20.03.–24.03.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20280H23 04.12.–08.12.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers
Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	
Unseren Augen wird heutzutage ziemlich viel zugemutet. Verschiedene Einflüsse, wie trockene und staubige Luft, Computerarbeit und künstliches Licht belasten unsere Augen. Bewegungsmangel und Stress beeinträchtigen unser visuelles System zusätzlich. Die unangenehmen Folgen sind Symptome wie Augenbrennen, trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit, Nackenverspannung u. v. m. Gezielte Übungen, Aktivierung und Entspannung fördern einen besseren Gebrauch dieses wichtigen Sinnesorgans. Tipps zu einer nicht nur für die Augen gesunden Ernährung und das Erlernen augenfreundlicher Sehgewohnheiten runden diese einwöchige Bildungszeit ab.	VA-Nr.: 20500F23 06.02.–10.02.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20500H23 06.11.–10.11.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Dagmar Wanschura
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.: 20060F23 16.01.–20.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20061F23 08.05.–12.05.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20062F23 26.06.–30.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20060H23 20.11.–24.11.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Regina Ufer-Lang

Bewegend entspannt	
Verhalten in fordernden und stressigen Situationen erkennen und Ressourcen dafür finden und nutzen. Kreative Körperübungen mit und ohne Musik helfen dabei, sich bewusst wahrzunehmen. Übungen aus der Bewegungspädagogik, Atemübungen aus dem Yoga und aktive Meditation helfen dabei, die innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu verändern lernen.	VA-Nr.: 20220F23 09.01.–13.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20220H23 28.08.–01.09.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Angela Reif-Matzat
Stressabbau durch Bewegung und Entspannung	
In diesem Kurs wollen wir mit Spaß in Bewegung kommen, uns gemeinsam nach Musik bewegen und Elemente aus Pilates, Yoga und Cranio-Sacraler Selbstentspannung ausprobieren. Jeder Tag wird unter einem anderen Schwerpunkt stehen, z. B. Nackenverspannungen lösen. Wir wollen unsere Körperwahrnehmung verbessern und negativen Folgen von einseitiger Belastung entgegenwirken. Meine Erfahrungen als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit dem Thema werden in diesen Kurs einfließen.	VA-Nr.: 20390F23 20.02.–24.02.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Beate Seegebarth
Gesundheitsprävention und Stressbalance Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?	
In dieser Bildungszeit wird der Schwerpunkt auf die Ressourcen des Menschen für die Gesundheit bzw. Gesunderhaltung gelegt. Die Teilnehmenden setzen sich sowohl mit vorbeugenden als auch mit Maßnahmen und Aktivitäten zur Stärkung ihrer Gesundheitsressourcen auseinander. Dabei spielt auch die Stressbalance eine Rolle. Häufig werden erste psychische und körperliche Signale nicht wahrgenommen und können zu chronischen Stresserkrankungen führen. Bewusster Umgang mit sich selbst im Berufsalltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressprävention. In diesem Bildungsurlaub werden die Teilnehmenden unterstützt ein gesunderhaltendes Stressmanagement zu führen.	VA-Nr.: 20240F23 23.01.–27.01.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20240H23 18.09.–22.09.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Angela Reif-Matzat
Wohlbefinden stärken mit Eutonie	
Was bedeutet es für Sie, gesund zu sein? Im Mittelpunkt steht Ihr eigenes Befinden. Sie lernen die sanfte und achtsame Körperarbeit Eutonie kennen. Mit ihrer Hilfe finden Sie Entlastung für Rücken, Schultern und Gelenke. Es geht um eine gute Balance von Anspannung und Entspannung, von Ruhe und Bewegung. Sie erhalten auch die Gelegenheit, Ihren (Berufs-)Alltag mit Abstand zu betrachten. Sie entwickeln Strategien, Druck rauszunehmen und gut für sich zu sorgen.	VA-Nr.: 20400F23 20.02.–24.02.2023 Bremen-Hastedt 09:00–14:00 Uhr Ihre Dozentin: Martina Kreß

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 den anderen Methoden (Tiefenentspannung, Yin Yoga und Atemübungen) haben Sie am Ende Werkzeuge dabei, welche Sie zuhause weinternutzen können.	VA-Nr.: 20160F23 06.03.–10.03.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20161F23 24.04.–28.04.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20160H23 14.08.–18.08.2022 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20161H23 27.11.–01.12.2023 Bremen-Hastedt
Ihr Dozent: Holger Böhm	
Yoga & Faszientraining	
In dieser Woche kombinieren wir klassisches Hatha Yoga und Yin Yoga mit den Erkenntnissen aus der Faszienforschung. Die hat festgestellt, dass durch Yoga bestimmte wichtige Reize für aktive und gesunde Faszien gesetzt werden. Wir wenden das Hatha Yoga an, um über die Dehnung und Anspannung zu mehr Entspannung, innerer Ruhe und Konzentration zu gelangen. Das Yin Yoga erreicht dann die tieferliegenden Faszien, verbessert die Spürfähigkeit und trägt zur Erholung bei. Abgerundet wird das Programm mit dynamischen und federnden Bewegungen aus dem Faszientrainig. Daher wird es in dieser Woche streckenweise anstrengend und danach wieder erholsam ruhig.	VA-Nr.: 20310F23 09.01.–13.01.2023 Bremen-Hastedt VA-Nr.: 20310H23 19.06.–23.06.2023 Bremen-Hastedt Ihr Dozent: Holger Böhm
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 kann 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, sodass schließlich eine wohltuende und eigene Praxis entwickelt wird.	VA-Nr.: 20120F23 17.04.–21.04.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20120H23 11.09.–15.09.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20121H23 13.11.–17.11.2023 Bremen-Hastedt
	Ihre Dozentin: Julia Kothe

Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga	
Yoga hilft dabei, körperlich beweglicher und flexibler zu werden, und sich gut zu fühlen. Sie kann einen Ausgleich im stressigen Alltag darstellen, oder Ruhe und Gelassenheit ins Leben bringen. In dieser Woche schauen wir uns die Yogapraxis mal genauer an, sodass am Ende der Woche ein klares Bild von Yoga als hilfreiche Praxis im Alltag entsteht, und gewisse Yoga-Übungen bei Rücken, Schultern und Nacken Problemen präventiv angewendet werden können. Eine Woche für Yoga-Einsteiger:innen, die entweder noch nie mit der Praxis in Berührung gekommen sind, oder diese von Anfang an, Schritt für Schritt erlernen und verstehen möchten.	VA-Nr.: 20520F22 08.05.–12.05.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Julia Kothe
Yoga-Kurs Abendkurs	
Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch Dehnungs- und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit werden verbessert. Dieser Kurs fokussiert behutsame und schonende Yogaübungen und fördert somit den Erhalt und die Gewinnung von Gesundheit.	VA-Nr.: 20100F23 10.01.–21.03.2023 Bremen-Hastedt Preis: € 149,- mit KammerCard: € 134,- VA-Nr.: 20100H23 12.09.–12.12.2023 Bremen-Hastedt Preis: € 156,- mit KammerCard: € 140,- Jeweils 10 Termine dienstags außerhalb der Ferien: 18:30–20:00 Uhr Ihre Dozentin: Haide Petri
Business-Yoga	
Für Stressabbau und Regeneration von Kopf und Körper bietet Ihnen Business-Yoga einfache, effektive und unauffällige Übungen für zwischendurch. Dehn-, Atem- und Augenübungen, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen lassen, ohne Ihren Schreibtisch verlassen zu müssen. So können Sie Ihrem Körper die Kraft und Energie geben, die er im arbeitsintensiven Alltag dringend braucht. Ein Theorieblock rundet dieses Seminar ab.	VA-Nr.: 20170F23 19.06.–23.06.2023 Bremen-Hastedt Ihre Dozentin: Martina Finkel

Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up Jivamukti Spiritual Warrior Class	
Mit Yoga die innere Kraft mobilisieren. In dieser Woche schauen wir uns die Praxis einmal genauer an, denn sie ist facettenreicher als man ahnt. Sie kann uns im Alltag dabei unterstützen, Stress abzubauen und mehr bei uns anzukommen. Stressbewältigungsmethoden, wie Meditation und Pranayama (Atemübungen), erweitern unser Bewusstsein und stärken das Konzentrationsvermögen. Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen, als Routinen im Alltag etabliert, schaffen einen Ausgleich und einen achtsamen Umgang mit uns Selbst und unserer Umwelt. Jivamukti Yoga wurde 1984 von Sharon Gannon und David Life entwickelt und ist heute eine der erfolgreichsten und beliebtesten Yogamethoden der Welt.	VA-Nr.: 20050F23 26.06.–30.06.2023 Bremen-Hastedt
	VA-Nr.: 20050H23 25.09.–26.09.2023 Bremen-Hastedt
	09:00–14:00 Uhr Ihre Dozentin: Antje Tussinger



Anzeige

verbraucherzentrale
Bremen

**WENN'S UM BERATUNG GEHT –
VERBRAUCHERZENTRALE**

Wir machen uns stark für Ihre Rechte!

Abzocke | Fake-Shops | Finanzen
Versicherungen | Energie | Ernährung

SCAN ME

Bildungszeiten und Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn

ORGANISATORISCHE HINWEISE

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

SEMINARZEITEN:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar 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:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar kostet:

ohne KammerCard: € 404,- (EZ incl. VP) **bzw. € 367,-** (DZ incl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 330,- (EZ incl. VP) **bzw. € 303,-** (DZ incl. VP pro Person)

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

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn,

Tel: 0440 · 39 24 -0, bildungsstaette@wisoak.de

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMERHAVEN
Jean Romeike
Tel. 0421 · 44 99 -5
j.romeike@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG



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



Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation Yoga-Retreat

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

VA-Nr.: 21030F23
10.07.–14.07.2023
Bad Zwischenahn

VA-Nr.: 21030H23
21.08.–25.08.2023
Bad Zwischenahn

Preis:
€ 404,- (EZ), € 367,- (DZ)
mit KammerCard:
€ 330,- (EZ), € 303,- (DZ)

Ihre Dozentin:
Julia Kothe

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie Gesundheitsprävention und Resilienzaufbau für die Seele

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen All-tag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie. Ihre Interventionen erhöhen das Wohlbefinden und die Lebens-zufriedenheit und sind leicht in den oft stressigen Alltag integrierbar. Sie fördern den Resilienzaufbau und dienen der Stressprävention. Die individuel-le Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven. Damit diese gesundheitsfördernden Effekte optimal zum Tragen kommen, ist es sinnvoll, dass die vermittelten Inhalte und Übungen ausreichend persönlich erprobt und zur Festigung im Austausch mit anderen reflektiert werden. Daher ist eine umfangreiche Stundenzahl angeraten, wobei sich 40 Unterrichtsein-heiten bewährt haben. Ein abwechslungsreicher Methodenmix mit nach-haltigen Lernprozessen gewährleistet ebenfalls, dass diese Bildungszeit zur wertvollen Erfahrung wird, die einerseits »wie im Fluge« vergeht und anderer-seits im Alltag der kommenden Wochen und Monate verwurzelt ist. Inhalte der Bildungszeit:

- Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag
- Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen
- Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern
- Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben
- Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie das Körpertraining nach Pilates zur gezielten Kräftigung Ihrer Rücken-muskulatur kennen. Mit Hilfe praktischer Übungen zum Thema "Stressbe-wältigung in Beruf und Alltag" erlernen Sie alternative Strategien im Um-gang mit Stress. Die Bildungszeit ist für das Land Niedersachsen anerkannt!

VA-Nr.: 21070F23
08.05.–12.05.2023
Bad Zwischenahn

VA-Nr.: 21070H23
06.11. - 10.11.2023
Bad Zwischenahn

Preis:
€ 404,- (EZ), € 367,- (DZ)
mit KammerCard:
€ 330,- (EZ), € 303,- (DZ)

Ihre Dozentin:
Stefanie Lühjke

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga Wochenendseminar	
Das Yoga-Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, die Achtsamkeit auf sich und Ihren Körper zu richten. Mit ausgesuchten Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem, Verspannungen werden abgebaut. Mit Entspannungsübungen können Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und den Augenblick genießen.	VA-Nr.: 21050F23 01.04.–02.04.2023 Bad Zwischenahn
	VA-Nr.: 21050H23 02.12.–03.12.2023 Bad Zwischenahn
	Sa.–So. 10:30–14:00 Uhr Preis: € 155,- (EZ), € 150,- (DZ) mit KammerCard: € 139,- (EZ), € 135,- (DZ) Ihre Dozentin: Anja Guddack
»Jetzt geht's mal um mich« – mehr Energie durch Bewegung und Entspannung Wochenendseminar	
Immer mehr Menschen bewegen sich im Alltag weniger. Der Grund dafür ist häufig, dass keine Zeit gefunden wird. In diesem Wochenendseminar geht es um Zeit für Bewegung und Entspannung. - „Ein Wochenende für mich!“ – Durch ein ausgewähltes Gesundheits-Paket mit verschiedenen aktiven Bewegungselementen und Kräftigung aus Aerobic, Tanz, Pilates und Entspannungsmethoden – wie z.B. PMR, Yoga, QiGong - bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie auch zu Hause oder im beruflichen Alltag erlernte Bewegungselemente integrieren können. Düfte und Musik werden Sie an diesem Wochenende begleiten. Sie bekommen Informationen zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und zur Selbstmotivation. Tanken Sie Energie und finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance.	VA-Nr.: 21000F23 24.03.–26.03.2023 Bad Zwischenahn
	VA-Nr.: 21000H23 08.09.–10.09.2023 Bad Zwischenahn
	Fr. 17:30 Uhr–So. 13:30 Uhr Preis: € 236,- (EZ), € 226,- (DZ) mit KammerCard: € 213,- (EZ), € 204,- (DZ) Ihre Dozentin: Vera Popp-Gurova



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



Entspannung und erholsamer Schlaf! Deine Chance für mehr Vitalität	
Zur Ruhe kommen, auftanken, erholt in den neuen Tag starten. Wunsch oder Wirklichkeit? 50 % der Deutschen leiden unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Das Ursachenfeld für Schlafstörungen ist vielfältig, genau wie seine Auswirkungen. Chronischer Schlafmangel kann zur Schwächung des Immunsystems führen und das körperlich-seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen. Erlernen Sie Übungen für den Tag und die Nacht, damit Sie wieder gern zu Bett gehen und sich auf Ihre Nachtruhe freuen. Nehmen Sie das Thema Schlaf auf natürliche Art, ganz ohne Druck in Ihre Hände.	VA-Nr.: 21080H23 25.09.–29.09.2023 Bad Zwischenahn Preis: € 404,- (EZ), € 367,- (DZ) mit KammerCard: € 330,- (EZ), € 303,- (DZ) Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers
Fit für Alltag und Beruf	
Sie möchten sich rundherum fit fühlen? Zur Gesundheit gehört neben Kraft und Beweglichkeit auch die körperliche und geistige Entspannung. Eine starke Muskulatur trägt den Körper schmerzfrei durch das Leben. Sie lernen einfach umsetzbare Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskulgruppen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Neben der Kräftigung spielt auch die Beweglichkeit der Muskeln, des Bindegewebes (Faszien) und der Gelenke eine große Rolle. Sie erlernen Mobility-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen können helfen, Verspannungen vorzubeugen. Mithilfe der Körperwahrnehmung lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und entsprechend zu handeln.	VA-Nr.: 21130H23 28.08.–01.09.2023 Bad Zwischenahn Mo. 09:30 Uhr–Fr. 14:30 Uhr Preis: € 404,- (EZ), € 367,- (DZ) mit KammerCard: € 330,- (EZ), € 303,- (DZ) Ihre Dozentin: Rike Engel
Dein Weg zur Dir	
Wo stehe ich aktuell in meinem Leben und wo möchte ich hin? Welches innere Ziel habe ich, und wie kann ich es schaffen dieses ganz sicher zu erreichen? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben oder Sie an einer Wegkreuzung in Ihrem Leben stehen, kann diese Woche Ihnen aufzeigen, wie Sie mithilfe von Yoga Nidra Ihren Geist und Ihren Körper wahrnehmen und achten lernen. Sie werden in dieser Woche ein ganz persönliches, inneres Ziel herausfinden und bereits die ersten Schritte dorthin gehen. Mithilfe von Yoga Nidra, verschiedenen Atem- und Meditationstechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung bekommen Sie die Werkzeuge, um zu innerem und äußerem Wohlbefinden und Frieden zu gelangen.	VA-Nr.: 21110F23 22.05.–26.05.2023 Bad Zwischenahn VA-Nr.: 21110H23 20.11.–24.11.2023 Bad Zwischenahn Mo. 09:30 Uhr–Fr. 14:30 Uhr Preis: € 404,- (EZ), € 367,- (DZ) mit KammerCard: € 330,- (EZ), € 303,- (DZ) Ihre Dozentin: Rike Engel

Digitale Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz – und optimale Balance zwischen Arbeit, Bewegung und Entspannung	
In den letzten Jahren sind viele neue digitale Gesundheitsangebote entstanden. Diese Bildungszeit gibt einen Überblick über Bewegungsprogramme, Online-Portale Apps und deren Struktur, Ziele, Inhalte und Anwendungen mit präventiver Ausrichtung für eine optimale Balance zwischen Arbeit, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmenden sollen die Ursachen von Stress am Arbeitsplatz und im privaten Alltag kennenlernen sowie Möglichkeiten der Stressbewältigung erarbeiten und diskutieren. Sie sollen erkennen, dass Gesundheitsprävention nicht am Arbeitsplatz halt macht, sondern eigenverantwortliches Handeln fordert. Die Bildungszeit ist für das Land Niedersachsen anerkannt!	VA-Nr.: 21020F23 27.02.–03.03.2023 Bad Zwischenahn
	VA-Nr.: 21020H23 11.12.–15.12.2023Bad Zwischenahn
	Preis: € 404,- (EZ), € 367,- (DZ) mit KammerCard: € 330,- (EZ), € 303,- (DZ) Ihre Dozentin: Vera Popp-Gurova
Loslassen, Durchatmen, Auftanken – Mit Kraft und Energie in die neue Woche	
Unser beruflicher und privater Alltag ist oft von hohen Belastungen, äußeren und inneren Stressoren bestimmt. Zeitdruck, Leistungsdruck, Perfektion, sich Durchbeißen müssen, Rückgrat sind an der Tagesordnung und tun uns in immer wiederkehrenden Prozessen nicht gut. Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, Konzentration, unsere körperliche Vitalität leiden darunter. Nutzen Sie das Wochenende für eine Auszeit zum Loslassen und Auftanke. Kleine einfache Bewegungseinheiten, Atemübungen, Ruhe- und Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung, Kieferentspannung und die passende Bildungseinrichtung und Umgebung begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude.	VA-Nr.: 21100F23 02.06 – 04.06.2023 Bad Zwischenahn Preis: € 236,- (EZ), € 226,- (DZ) mit KammerCard: € 204,- (EZ), € 213,- (DZ) Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers



LEHRKOMPETENZ FÜR DIE ERWACHSENENBILDUNG

Weiterbildungsprogramm für Dozierende

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



**ANSPRECHPARTNERIN
BEI DER WISOAK**



Susanne Nolte
Telefon 0421 · 44 99 -656
s.nolte@wisoak.de

**ANSPRECHPARTNERIN AN DER
UNIVERSITÄT – AKADEMIE FÜR WEITERBILDUNG**



Claudia Kedenburg
Tel. 0421 218 61612 /3
weiterbildung@uni-bremen.de

ANMELDUNG: Birgit Kracke, Tel. 0421 · 44 99-933

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:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar in Bremen-Vegesack kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 143,-
mit KammerCard: € 129,-

BREMEN-VEGESACK

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

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

Wege zur Gelassenheit - Auftanken bevor der Akku leer ist

Stress bestimmt unser Leben - ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi u.a. anerkannte Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen 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.: 82530
17.04.–21.04.2023
Bremen-Vegesack

VA-Nr.: 82531
06.11.–10.11.2023
Bremen-Vegesack

Ihre Dozentin:
Gerda Adam

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

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

VA-Nr.: 82410
26.06.–30.06.2023
Bremen-Vegesack

VA-Nr.: 82411
18.09.–22.09.2023
Bremen-Vegesack

08:30-13:30 Uhr

Ihre Dozentin:
Anette Kölling

Resilienz – die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen wie Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter, sich nicht unterkriegen zu lassen? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und eine Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen. Sie lernen, wie die eigene Resilienz gestärkt und weiterentwickelt werden kann durch Progressive Muskelentspannung, Konzentrations- und Meditationsübungen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen

VA-Nr.: 82540
28.08.–01.09.2023
Bremen-Vegesack

Ihre Dozentin:
Gerda Adam

PROGRAMMVERANTWORTUNG



BREMEN
Ramona Breitenbauch
Tel. 0421 · 66 90 -32
r.breitenbauch@wisoak.de

INFORMATION | ANMELDUNG

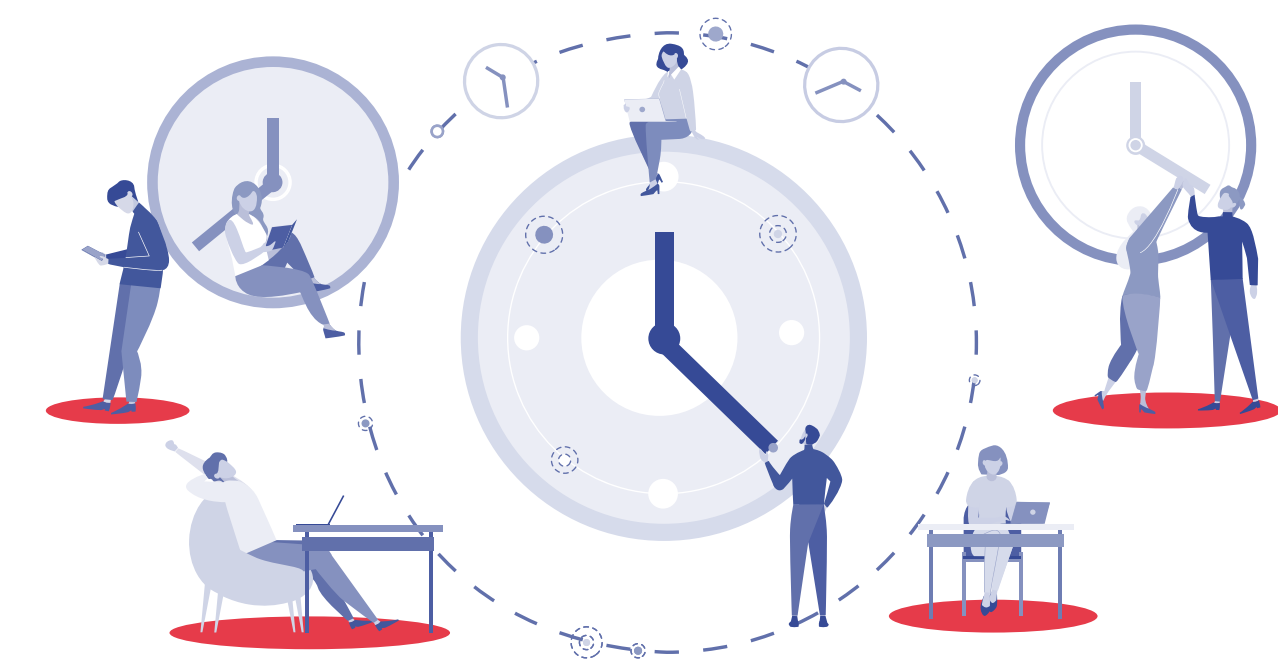


BREMEN
Elke Behnke
Tel. 0421 · 66 90 -31
e.behnke@wisoak.de



Endlich wieder gut schlafen	
Für die Anforderungen des Tages müssen wir aktiv und leistungsfähig sein. Das erholte Erwachen am Morgen ist für alle Menschen das Wichtigste am Schlaf. Es leiden aber immer mehr Menschen an vorübergehenden oder sogar auch chronischen Schlafstörungen. Schlafstörungen erkennen und gezielt bekämpfen ist Ziel dieser Fortbildung. Sie erhalten einige Vorschläge, wie sie erholsamen Schlaf finden und damit ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.	VA-Nr.: 82560 08.05.–12.05.2023 Bremen-Vegesack
	VA-Nr.: 82561 18.12.–22.12.2023 Bremen-Vegesack
	Ihre Dozentin: Gerda Adam
Seelische Gesundheit mit Traumreisen	
Die Entspannungstechnik der Traumreise ist ein fantasiegesteuertes Verfahren und kann therapeutisch wirken. Durch die entspannte Körperposition und die Phase der Ruhe wird ein Erholungszustand erreicht. Dieser Ruhezustand wird durch die geführte Reise und durch Ihre eigene Fantasie erreicht. Der herabgesetzte Muskeltonus kann eine körperliche und seelische Tiefenentspannung bewirken. Durch die vielen angenehmen Sinnesindrücke wird der Kurzurlaub in Ihre eigene Fantasie ein besonderes Erlebnis. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein Kissen sowie Mal- und Schreibutensilien.	VA-Nr.: 82300F23 13.02.–15.02.2023 Bremen-Vegesack
	Preis: € 82,– mit KammerCard: € 74,–
	VA-Nr.: 82301H23 01.11.–03.11.2032 Bremen-Vegesack
	Preis: € 143,– mit KammerCard: € 129,–
	Ihre Dozentin: Stephanie Süß
Loslassen, Durchatmen, Auftanken Mit Kraft und Energie in die neue Woche	
Unser beruflicher und privater Alltag ist oft von hohen Belastungen, äußeren und inneren Stressoren bestimmt. Zeitdruck, Leistungsdruck, Perfektion, sich Durchbeißen müssen, Rückgrat sind an der Tagesordnung und tun uns in immer wiederkehrenden Prozessen nicht gut. Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, Konzentration, unsere körperliche Vitalität leiden darunter. Nutzen Sie das Wochenende für eine Auszeit zum Loslassen und Auftanke. Kleine einfache Bewegungseinheiten, Atemübungen, Ruhe- und Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung, Kieferentspannung und die passende Bildungseinrichtung und Umgebung begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude.	VA-Nr.: 21100F23 02.06.–04.06.2023 Bremen-Vegesack
	Fr. 17:30 – So. 13:30 Uhr
	Preis: € 236,– (EZ), € 226,– (DZ) mit KammerCard: € 204,– (EZ), € 213,– (DZ)
	Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers

Bildungszeiten im Bundesland Bremen



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

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

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

*) 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.

Bildungszeiten Gesundheit 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:

Ein fünftägiges Bildungszeit-Seminar in Bremerhaven kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 143,-
mit KammerCard: € 129,-

BREMERHAVEN

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

HINWEIS ZUM VERANSTALTUNGORT:

Informationen zum Veranstaltungsort bekommen Sie bei der Anmeldung oder auf unsere Homepage.

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



Starker Rücken mit Pilates

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

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

VA-Nr.: 22211F23
27.02.–03.03.2023
Bremerhaven

VA-Nr.: 22212H23
04.09.–08.09.2023
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Kathleen Barberio

Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz

Der Rücken muss im Berufsalltag eine Menge aushalten: Stundenlanges Sitzen, schweres heben oder einseitige Belastung. Arbeitsbedingte Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Überbeanspruchung führen immer häufiger zu Rückenbeschwerden. In diesem Kurs werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt, um Fehlbelastungen über Überbeanspruchung entgegenzuwirken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Woldecke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

VA-Nr.: 22531F23
16.01. – 20.01.2023
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Kathleen Barberio

Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag

In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie das Körpertraining nach Pilates zur gezielten Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur kennen. Mit Hilfe praktischer Übungen zum Thema "Stressbewältigung in Beruf und Alltag" erlernen Sie alternative Strategien im Umgang mit Stress.

Mitzubringen sind: Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, eine Decke, ein Kopfkissen und ein Handtuch.

VA-Nr.: 22321F23
27.03.–31.03.2023
Bremerhaven

VA-Nr.: 22321H23
31.07.–04.08.2023
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Claudia Goering

Die Neue Rückenschule - total entspannend	
Sie möchten Ihren Rücken stärken? Nackenprobleme beheben? Stress abbauen? Im Berufsalltag gelassener werden? Die Neue Rückenschule bietet eine Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten. Einige wirksame Übungen lernen Sie in dieser Woche kennen, z. B.: Körperwahrnehmung, Gehirnjogging, Atemübungen, Entspannung, kleine Mobilisierungsübungen und Faszientraining. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.	VA-Nr.: 22341H23 07.08.–11.08.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22342H23 16.10.–20.10.2023 Bremerhaven
	Ihre Dozentin: Claudia Goering
Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	
Unser Denken lenkt unseren Körper. Unser Handeln spiegelt unsere Einstellung zum Leben wider. Diese Bildungszeit ist eine Einladung, aktiv und freudvoll die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Lebensgefühl zu erkennen. In praktischen Übungen nähern wir uns dem Thema von verschiedenen Seiten: Was kann ich körperlich tun, um mein Immunsystem zu stärken, und wie beeinflusst mein Denken meine Abwehrkräfte? Hinzu kommen Ernährungstipps, aktive Meditationen und Bewegung an der frischen Luft. Übungen, um den Geist zu beruhigen und die Seele zu entspannen runden dieses Angebot ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.	VA-Nr.: 22621F23 13.02.–17.02.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22622F23 22.05.–26.05.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22621H23 21.08.–25.08.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozententeam: Andree Krakow und Shanara Halbeck-Baesler
Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	
Die Teilnehmenden erlernen wirkungsvolle ruhige, fließende und stärkende Bewegungen aus dem Yoga, die für Beruf und Alltag selbstständig genutzt werden können. Yoga bietet dabei verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu trainieren, um dem Stress gelassener begegnen zu können und eine gute persönliche Work-Life-Balance zu finden. Es findet zudem eine praktische Einführung in einen Pool unterschiedlicher Meditations- und Atemtechniken statt. Neben dem inneren Gleichgewicht soll Yoga auch der Dehnung und Streckung der Muskeln dienen. Mit einem aktiven Übungsprogramm zur Stärkung von Schulter, Nacken und Rücken werden Verspannungen und Fehlstellungen abgebaut. Nach den kraftvolleren Asanas werden die Faszien, die tieferliegenden Bindegewebsschichten, durch Yin Yoga passiv gedehnt und stimuliert. Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.	VA-Nr.: 22691F23 08.05.–12.05.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22691H23 06.11.–10.11.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22692H23 18.12.–22.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Fred Ludwig

Faszientraining und Yoga	
Faszien sind für viele Arten von Schmerz verantwortlich. Das Faszienge-webe soll spür- und erlebbar werden. Die vier Prinzipien des Faszientrai-nings werden kurz vorgestellt. Die wohl bekannteste Übungsform dabei ist das Rollentraining, wobei das Bindegewebe lokal stimuliert wird. Zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Beseitigung von Alltagsverspannungen werden Aktivierungsübungen vorgestellt. Be-gleitend für einen ganzheitlichen Ansatz eines intelligenten Trainingspro-gramms fließen wippende Bewegungsmuster und federnde Stretchings mit ein. Sie bilden das feste Fundament zu einem geschmeidig kraftvollen Ganzkörpernetzwerk. Begleitend dazu bietet Yoga Hilfe und Unterstützung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es gibt Tipps zur Körperhaltung und Ausrichtung. Stressmanagement durch die Entspannungstechniken wie Meditation und Pranayam werden geübt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip und brin-gen Sie eine Decke mit.	VA-Nr.: 22251F23 10.04.–14.04.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22252F23 19.06.–23.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22251H23 24.07.–28.07.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Fred Ludwig
Switch to relax – Schalt´um auf Entspannung	
Dauerhafter Stress macht krank. Doch Stress schleicht sich oft zunächst unbemerkt und Schritt für Schritt in unser Berufs- und Alltagsleben und entfaltet langsam seine ungesunden Wirkungen. In dieser Bildungszeit können Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Stress ist, was Stress auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen wirksame Metho-den und Werkzeuge aus unterschiedlichen Bereichen kennen, die Sie gegen Stress sofort anwenden können - von der klassischen Meditation, über Atem- und Entspannungstechniken bis hin zu Übungen in Acht-samkeit. Abgerundet wird das Programm durch eine Einführung in die Grundlagen der Resilienz. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Woll-decke und warme Socken mit.	VA-Nr.: 22241F23 23.01.–27.01.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22242F23 06.03.–10.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22241H23 11.09.–15.09.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22242H23 13.11.–17.11.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22243H23 04.12.–08.12.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozententeam: Andree Krakow und Shanara Halbeck-Baesler

Yoga – Neue Energie im Beruf	
Yoga ist die Ruhe und Einkehr, Leben im Moment. Es ist ein Anti-Stress-Programm, hilft mit Entspannungsübungen und ist ein Beweglichkeitstraining. Zu den Entspannungstechniken zählen verschiedene Atemübungen und Meditation. Regelmäßiges meditieren stärkt das Immunsystem, beugt Bluthochdruck vor, mildert Kopfschmerzen und hilft bei Schlafproblemen sowie stressbedingten Erkrankungen. Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können. Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.	VA-Nr.: 22441F23 03.04.–07.04.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22441H23 23.10.–27.10.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Fred Ludwig
Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	
Herausforderungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. In dieser Bildungszeit lernen Sie Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Gut gedehnt, geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Im Vordergrund steht daher die Dehnung der Muskulatur. Mit einzelnen Übungen aus verschiedenen Bereichen der Bewegungskunde und Therapie gehen Sie systematisch durch die verschiedenen Körperbereichen. So können Sie Ihre Übung finden, die genau auf Ihre spezifischen körperlichen Herausforderungen ausgerichtet sind, die Sie allgemein beweglicher und Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidiger machen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen.	VA-Nr.: 22221F23 20.02.–24.02.2023 Bremerhaven
	Ihre Dozentin: Amyana Finkel
Die Gesundheit pflegen mit Qi Gong	
Grundlagen sind Qi Gong-Übungen, die die Gesundheit pflegen und fördern. Die Qi Gong Ausführungen können in den Alltag oder in das Berufsleben integriert werden. Es wird eine in sich abgeschlossene und in sich aufbauende Übungsfolge vorgestellt, die die Gesundheit fördern und für Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination führen kann. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen. Kursteile werden bei entsprechenden Wetter Outdoor abgehalten.	VA-Nr.: 22231F23 12.06.–16.06.2023 Bremerhaven
	Ihre Dozentin: Amyana Finkel

Business Yoga Yoga mit dem Stuhl und gesundheitsfördernde Maßnahmen	
Durch die Anwendung der drei Säulen des Hartha-Yogas (Körperübungen, Atmung, Mediation) kann ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erreicht werden. Yoga kann vorbeugend gegen Stress eingesetzt werden, es kann Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination sowie die Gesundheit gefördert. Es werden kleine Übungen, Mudras sowie Atem- und Meditationsübungen vorgestellt, die z. T. direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können. Bitte Decke und warme / rutschfeste Strümpfe und Tennisball mitbringen. Kursteile werden bei entsprechenden Wetter Outdoor abgehalten.	VA-Nr.: 22271H23 28.08.–01.09.2023 Bremerhaven
	Ihre Dozentin: Amyana Finkel
Fit für Beruf und Alltag	
Sie möchten sich rundherum fit fühlen? Zur Gesundheit gehört neben Kraft und Beweglichkeit auch die körperliche und geistige Entspannung. Eine starke Muskulatur trägt den Körper schmerzfrei durch das Leben. Sie lernen einfach umsetzbare Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Neben der Kräftigung spielt auch die Beweglichkeit der Muskeln, des Bindegewebes (Faszien) und der Gelenke eine große Rolle. Sie erlernen Mobility-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen können helfen, Verspannungen vorzubeugen. Mithilfe der Körperwahrnehmung lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und entsprechend zu handeln. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.	VA-Nr.: 22281F23 13.03.–17.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22281H23 10.07.–14.07.2023 Bremerhaven
	Ihr Dozent: Fred Ludwig
Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	
Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Durch die tägliche Nutzung der modernen 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 oft daraus resultierende Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit. Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt sowohl auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Körper- und Augenübungen ab, welche die Selbstheilungskräfte der Augen wieder aktivieren, eine Verschlechterung der Sehkraft aufhalten und die vorhandene Sehfähigkeit kräftigen.	VA-Nr.: 22451F23 20.03.–24.03.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22452F23 26.06.–30.06.2023 Bremerhaven
	VA-Nr.: 22451H23 27.11.–01.12.2023 Bremerhaven
	Ihre Dozentin: Anna Marton-Sachs



KAMMERCARD-RABATT:

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



Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme Grundlagen-Seminar / Trainingsprogramme aus der professionellen Theaterarbeit		
Ganz gleich ob beruflich oder privat – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer "gut ankommen" will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem aufmerksame und geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren ebenso auf Verführungen wie auf Angriffe, sich dabei individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können - das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: Ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts.	VA-Nr.: 22681F23 24.04.–28.04.2023 Bremerhaven	
	VA-Nr.: 22681H23 25.09.–29.09.2023 Bremerhaven	
	Ihre Dozentin: Inken Böhack	
Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag		
Rückenschmerzen sind ein großes Problem in unserem Leben geworden, dabei haben insbesondere die Probleme im Nackenbereich zugenommen. Ursachen sind oftmals in einseitiger Belastung im Beruf, Fehlbelastungen, unzureichende Bewegung, aber auch der ständige Blick aufs Smartphone. In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns genauer mit den individuellen Ursachen ihrer Rückenproblematik. Sie lernen Ihren Körper in all seinen Bewegungsmöglichkeiten kennen, sowohl in der Theorie wie auch in der Praxis, u.a. mit Übungen aus dem Pilates. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein kleines Handtuch und ein großes Handtuch mit.	VA-Nr.: 22301F23 05.06.–09.06.2023 Bremerhaven	
	VA-Nr.: 22301H23 20.11.–24.11.2023 Bremerhaven	
	Ihre Dozentin: Kathleen Barberio	
Achtsamkeit – Aktiv den perfekten Moment erleben		
Von allen Seiten wirken Reize und Impulse auf uns ein, die unsere Aufmerksamkeit auf sich lenken wollen. Im Job, in der Freizeit, auf der Straße, beim Sport und durch die Medien fällt es uns oft schwer wirklich abzuschalten. Achtsamkeit ist eine Möglichkeit aus jedem beliebigen Moment, einen perfekten Moment tiefster Stille und wohlthuender Ruhe zu erschaffen. Achtsamkeit ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um aus dem Stress und der Anspannung des Alltags und der Arbeitswelt in eine, aus dem eigenen Inneren erschaffenen, Ruhe und Entspannung zu kommen. Das Gute daran ist, dass diese Methode relativ einfach zu erlernen ist und ohne aufwendiges Zubehör auskommt. Schon nach kurzer Zeit machen sich die Veränderungen wohlthuend im Alltag bemerkbar und steigern das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit. Der Körper findet in die Zentrierung zurück, Geist und Seele füllen sich mit Lebensfreude und einem neuen Glücksgefühl. Das Verständnis dafür lässt sich sehr gut in alltagstauglichen Praktiken erleben. Diese Bildungszeit enthält viele praktische Übungen, in denen das Prinzip Achtsamkeit spielerisch und aktiv erlernt wird.	VA-Nr.: 22291F23 09.01.–13.01.2023 Bremerhaven	
	VA-Nr.: 22292F23 17.04.–21.04.2023 Bremerhaven	
	Ihr Dozent: Andree Krakow	

Übersicht Bildungszeiten

Gesellschaft, Politik, Umwelt und Gesundheit

POLITISCHE BILDUNG BAD ZWISCHENAHN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
10120F23	China - die Weltmacht des 21. Jahrhunderts?	23.01.2023
10200F23	Weltmacht USA - is America great again?	23.01.2023
10300F23	Unter Kolleg:innen	30.01.2023
10150F23	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen	06.02.2023
10610F23	Pest, Cholera und Corona	06.02.2023
11370F23	Die Moorsoldaten und der Zirkus Konzentrazani	13.02.2023
11130F23	Die 90er Jahre	20.02.2023
10700F23	Lebensqualität Gesundheit	27.02.2023
10050F23	Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft	06.03.2023
10630F23	Von Beethoven bis Bowie	06.03.2023
10750F23	Strafe und Versöhnung	06.03.2023
10140F23	Das Ende von Öl, Gas, Kohle?	13.03.2023
10480F23	Der ganz normale Wahnsinn	13.03.2023
10350F23	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	20.03.2023
10600F23	Die Macht der Worte	20.03.2023
10710F23	Bremer Frauengeschichte	20.03.2023
10730F23	Aussitzen oder Auseinandersetzen	27.03.2023
10080F23	Krieg und Frieden	17.04.2023
10420F23	Was kommt nach der Arbeit?	17.04.2023
10970F23	Flüsse	17.04.2023
10240F23	Zeitenwende in Europa	24.04.2023
11280F23	Bremen und das Meer	24.04.2023
10380F23	Macht und Machtspiele	08.05.2023
10990F23	Gute Reise	08.05.2023
10340F23	Balance halten	22.05.2023
10670F23	KI – Künstliche Intelligenz	22.05.2023
10301F23	Unter Kolleg:innen	05.06.2023
10900F23	Mensch und Natur	05.06.2023
11390F23	Die Macht der Medien	05.06.2023
10320F23	Respekt	12.06.2023
10960F23	Im Konflikt mit der Natur	12.06.2023
11070F23	Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt	12.06.2023

10520F23	Die alternde Gesellschaft	26.06.2023
11010F23	Wälder	26.06.2023
11180F23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	26.06.2023
10060H23	Brennpunkt Naher Osten	21.08.2023
10910H23	Die Nordsee	21.08.2023
10170H23	Auf der Suche nach dem Glück	28.08.2023
10510H23	Gesellschaft ohne Zeit	04.09.2023
11090H23	Die 50er Jahre	04.09.2023
10430H23	Man wird ja wohl noch sagen dürfen	11.09.2023
10920H23	Wald.Moor.Heide	11.09.2023
10420H23	Was kommt nach der Arbeit?	18.09.2023
10950H23	Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen	18.09.2023
11190H23	Bremen ist 'ne schöne Stadt	18.09.2023
10190H23	Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält	25.09.2023
10940H23	Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser	25.09.2023
11140H23	Die goldenen Zwanziger	25.09.2023
10350H23	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	23.10.2023
10250H23	Flucht und Wanderung	06.11.2023
10500H23	Raus aus dem Hamsterrad?	06.11.2023
10730H23	Aussitzen oder Auseinandersetzen	13.11.2023
10930H23	Grüner Wasserstoff	13.11.2023
11000H23	Das Geschäft mit dem Essen	13.11.2023
10290H23	Die Würde des Menschen	20.11.2023
11100H23	Die 60er Jahre	20.11.2023
10150H23	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen	27.11.2023
10530H23	Schon wieder etwas Neues...	27.11.2023
10230H23	Die übermüdete Gesellschaft	04.12.2023
10690H23	Allein und in Gesellschaft	04.12.2023
10780H23	Wertschätzung im Arbeitsleben	04.12.2023
10340H23	Balance halten	11.12.2023
11110H23	Die 70er Jahre	11.12.2023
11120H23	Die 80er Jahre	18.12.2023

POLITISCHE BILDUNG BREMEN-HASTEDT		
VA-Nr.	TITEL	BEGINN
15010F23	Von Borgward zu Daimler	02.01.2023
15940F23	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	02.01.2023
15400F23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	09.01.2023
15170F23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	16.01.2023
15760F23	Schifffahrt, Handel, Globalisierung – ONLINE-Bildungszeit	23.01.2023
15870F23	Weltreligionen in Bremen	23.01.2023
15990F23	Bremen und das Meer	30.01.2023
15450F23	Kaisen City	13.02.2023
15340F23	Die Neustadt	20.02.2023
15050F23	Bremen und der Kaffee	27.02.2023
15690F23	Flüsse	27.02.2023
15040F23	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen	06.03.2023
15200F23	Bremen – Zentrum der Raumfahrt	06.03.2023
15390F23	Die Macht der Werbung	13.03.2023
15780F23	Altes Haus wird wieder jung	13.03.2023
15171F23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	27.03.2023
15830F23	Das Geschäft mit dem Essen	17.04.2023
15960F23	Was Bremen reich gemacht hat	17.04.2023
15090F23	Natur in der Stadt	24.04.2023
15850F23	Ressource Wasser	24.04.2023
15890F23	Wälder	08.05.2023
15900F23	Der U-Boot-Bunker Valentin	08.05.2023
15490F23	Grüner Wasserstoff, Windkraft	22.05.2023
15550F23	Go East! Osterholz-Tenever im Aufbruch	22.05.2023
15011F23	Von Borgward zu Daimler	05.06.2023
15800F23	Huchting	12.06.2023
15120F23	Stadtplanung in Bremen	19.06.2023
15401F23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	19.06.2023
15000H23	Bremen ist 'ne schöne Stadt	10.07.2023
15300H23	Verkehrspolitik heute - und morgen	28.08.2023
15480H23	Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen	28.08.2023
15380H23	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	25.09.2023
15780H23	Altes Haus wird wieder jung	25.09.2023
15470H23	Bremens Selbstständigkeit	16.10.2023
15990H23	Bremen und das Meer	16.10.2023
15790H23	Wald. Moor. Heide	23.10.2023
15980H23	Hoffnung Auswanderung	23.10.2023

15360H23	Talente und Patente	06.11.2023
15580H23	Die Macht der Medien	06.11.2023
15010H23	Von Borgward zu Daimler	13.11.2023
15870H23	Weltreligionen in Bremen	20.11.2023
15970H23	Bremer Firmengeschichte	20.11.2023
15200H23	Bremen – Zentrum der Raumfahrt	27.11.2023
15020H23	Arm und Reich in Bremen	04.12.2023
15170H23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	11.12.2023
15740H23	Herausforderung Klimawandel	11.12.2023
15400H23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18.12.2023

POLITISCHE BILDUNG BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
18341F23	Russland ONLINE Bildungszeit	02.01.2023
18391F23	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	02.01.2023
18081F23	Die Macht der Medien ONLINE Bildungszeit	09.01.2023
18801F23	Bremerhavener Firmengeschichte	09.01.2023
18071F23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	16.01.2023
18741F23	Die Macht der Werbung ONLINE Bildungszeit	16.01.2023
18421F23	Weltmacht USA – is America great again? ONLINE Bildungszeit	23.01.2023
18471F23	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	23.01.2023
18621F23	Hoffnung Auswanderung I	30.01.2023
18721F23	Typisch Deutsch? ONLINE Bildungszeit	30.01.2023
18371F23	Erst die Arbeit und dann ...	06.02.2023
18611F23	Ressource Wasser	06.02.2023
18711F23	Orient und Okzident ONLINE Bildungszeit	06.02.2023
18161F23	Verkehrspolitik heute – und morgen	13.02.2023
18551F23	Massenproteste in Bremerhaven	13.02.2023
18751F23	Die arabische Welt ONLINE Bildungszeit	13.02.2023
18381F23	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	20.02.2023
18401F23	Propaganda	20.02.2023
18031F23	Talente und Patente	27.02.2023
18131F23	Die Türkei	27.02.2023
18011F23	Die Macht der Medien	06.03.2023
18221F23	Arbeit 4.0	06.03.2023
18091F23	Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven	13.03.2023
18111F23	Meer ohne Fische	13.03.2023
18072F23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	20.03.2023
18141F23	Gibt es gerechte Kriege?	20.03.2023

18731F23	Bremen – Zentrum der Raumfahrt	27.03.2023
18001F23	Betongold	17.04.2023
18342F23	Russland	17.04.2023
18722F23	Typisch Deutsch?	24.04.2023
18811F23	Grüner Wasserstoff, Windkraft	24.04.2023
18032F23	Talente und Patente	02.05.2023
18402F23	Propaganda ONLINE Bildungszeit	08.05.2023
18462F23	Die Nachkriegszeit in Bremerhaven	08.05.2023
18012F23	Die Macht der Medien ONLINE Bildungszeit	22.05.2023
18361F23	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	22.05.2023
18422F23	Weltmacht USA – is America great again?	05.06.2023
18671F23	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	05.06.2023
18191F23	Meine Daten gehören mir!	12.06.2023
18291F23	Made in Bremen	12.06.2023
18013F23	Die Macht der Medien	19.06.2023
18392F23	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	19.06.2023
18101F23	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	26.06.2023
18162F23	Verkehrspolitik heute – und morgen	26.06.2023
18382F23	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven – ONLINE Bildungszeit	26.06.2023
18261H23	Die Nordsee – Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?	03.07.2023
18701H23	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	03.07.2023
18501H23	Bremerhaven – Stadt der Wanderung	10.07.2023
18471H23	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	24.07.2023
18071H23	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	31.07.2023
18671H23	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	07.08.2023
18101H23	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU? ONLINE Bildungszeit	14.08.2023
18201H23	Nach uns die Sintflut?	14.08.2023
18011H23	Die Macht der Medien	28.08.2023
18151H23	Flüsse	04.09.2023
18721H23	Typisch Deutsch?	04.09.2023
18702H23	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	11.09.2023
18291H23	Made in Bremen	18.09.2023
18681H23	Die Bahn – Ein Verkehrssystem mit Zukunft?	18.09.2023
18221H23	Arbeit 4.0	25.09.2023
18421H23	Weltmacht USA – is America great again?	25.09.2023
18191H23	Meine Daten gehören mir!	09.10.2023
18741H23	Die Macht der Werbung ONLINE Bildungszeit	09.10.2023
18012H23	Die Macht der Medien	16.10.2023
18171H23	Gerechtigkeit und Demokratie ONLINE Bildungszeit	16.10.2023

18091H23	Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven	23.10.2023
18131H23	Die Türkei ONLINE Bildungszeit	23.10.2023
18021H23	Hans Koschnick	06.11.2023
18351H23	Weltreligionen in Bremerhaven	06.11.2023
18141H23	Gibt es gerechte Kriege?	13.11.2023
18381H23	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	13.11.2023
18102H23	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	20.11.2023
18391H23	Schifffahrt, Handel, Globalisierung ONLINE Bildungszeit	20.11.2023
18631H23	Hoffnung Auswanderung II	20.11.2023
18703H23	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	27.11.2023
18811H23	Grüner Wasserstoff, Windkraft	27.11.2023
18401H23	Propaganda	04.12.2023
18521H23	Bremerhaven im Nationalsozialismus	04.12.2023
18722H23	Typisch Deutsch?	11.12.2023
18771H23	Der Welthandel	11.12.2023
18061H23	Flucht und Wanderung	18.12.2023
18361H23	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	18.12.2023

85482H23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	03.07.2023
85181H23	Bremen und das Meer	17.07.2023
85722H23	Landschaft der Erinnerungen	24.07.2023
85732H23	Kulturraum Unterweser	07.08.2023
85483H23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	14.08.2023
85833H23	Die Fußball-Bundesliga	21.08.2023
85602H23	Der U-Boot-Bunker Valentin	04.09.2023
85250H23	Bremen-Norder Firmengeschichte	11.09.2023
85892H23	Go Nord!	25.09.2023
85723H23	Landschaft der Erinnerungen	09.10.2023
85733H23	Kulturraum Unterweser	23.10.2023
85834H23	Die Fußball-Bundesliga	13.11.2023
85120H23	Kaffee 4-Tage-Bildungszeit	14.11.2023
85734H23	Kulturraum Unterweser	20.11.2023
85881H23	Arm und Reich	27.11.2023
83004H23	Offen.Direkt.Klar	04.12.2023
85603H23	Der U-Boot-Bunker Valentin	11.12.2023

POLITISCHE BILDUNG HB-VEGESACK

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
85720F23	Landschaft der Erinnerungen	02.01.2023
85830F23	Die Fußball-Bundesliga	09.01.2023
85180F23	Bremen und das Meer	23.01.2023
85730F23	Kulturraum Unterweser	06.02.2023
85120F23	Kaffee 4-Tage-Bildungszeit	14.02.2023
85600F23	Der U-Boot-Bunker Valentin	20.02.2023
85890F23	Go Nord!	27.02.2023
83002H23	Offen.Direkt.Klar – für Frauen	27.02.2023
85480F23	Vom Überseehafen zur Überseestadt	13.03.2023
85831F23	Die Fußball-Bundesliga	20.03.2023
85481F23	Vom Überseehafen zur Überseestadt 4-Tage Bildungszeit	03.04.2023
85721F23	Landschaft der Erinnerungen	24.04.2023
85860F23	Bremen – eine Stadt im Wandel 4-Tage-Bildungszeit	02.05.2023
85731F23	Kulturraum Unterweser	22.05.2023
85601F23	Der U-Boot-Bunker Valentin 4-Tage-Bildungszeit	30.05.2023
85891F23	Go Nord!	05.06.2023
83003F23	Offen.Direkt.Klar	05.06.2023
85880F23	Arm und Reich	12.06.2023
85832F23	Die Fußball-Bundesliga	19.06.2023

GESUNDHEITSPRÄVENTION – BREMEN-HASTEDT

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
20020F23	Auftanken bevor der Akku leer ist	02.01.2023
20220F23	Bewegend entspannt	09.01.2023
20310F23	Yoga & Faszientraining	09.01.2023
20060F23	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	16.01.2023
20210F23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	16.01.2023
20240F23	Gesundheitsprävention und Stressbalance	23.01.2023
20380F23	Rückengerechtes Bewegen in Beruf und Alltag	30.01.2023
20500F23	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	06.02.2023
20460F23	Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben	13.02.2023
20390F23	Stressabbau durch Bewegung und Entspannung	20.02.2023
20400F23	Gesundheitskompetenz stärken mit Eutonie	20.02.2023
20110F23	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	27.02.2023
20300F23	Achtsamkeit im Homeoffice	27.02.2023
20140F23	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!	06.03.2023
20160F23	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	06.03.2023
20350F23	Resilienz	13.03.2023
20560F23	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	13.03.2023
20030F23	Stress positiv meistern	20.03.2023
20280F23	Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!	20.03.2023

20120F23	Faszien-Yoga	17.04.2023
20180F23	Fitte Mitte – Qi Gong für Gleichgewicht und Gelassenheit	17.04.2023
20161F23	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	24.04.2023
20211F23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	24.04.2023
20061F23	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	08.05.2023
20520F23	Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga	08.05.2023
20150F23	Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag	22.05.2023
20212F23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	22.05.2023
20230F23	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	05.06.2023
20000F23	Waldbaden und den Augen Gutes Tun	05.06.2023
20250F23	Fit für den Berufsalltag	05.06.2023
20410F23	Selbstverteidigung gegen Stress	12.06.2023
20461F23	Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben	12.06.2023
20021F23	Auftanken bevor der Akku leer ist	12.06.2023
20170F23	Business – Yoga	19.06.2023
20311F23	Yoga & Faszientraining	19.06.2023
20062F23	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	26.06.2023
20050F23	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	26.06.2023
20270H23	Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	21.08.2023
20370H23	Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag	21.08.2023
20350H23	Resilienz	21.08.2023
20160H23	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	28.08.2023
20220H23	Bewegend entspannt	28.08.2023
20200H23	Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz	04.09.2023
20210H23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	04.09.2023
20120H23	Faszien-Yoga	11.09.2023
20230H23	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	18.09.2023
20240H23	Gesundheitsprävention und Stressbalance	18.09.2023
20410H23	Selbstverteidigung gegen Stress	25.09.2023
20050H23	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	25.09.2023
20140H23	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!	09.10.2023
20560H23	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	09.10.2023
20500H23	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	06.11.2023
20030H23	Stress positiv meistern	06.11.2023
20121H23	Faszien-Yoga	13.11.2023
20211H23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	13.11.2023
20060H23	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20.11.2023
20460H23	Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben	20.11.2023
20161H23	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	27.11.2023
20490H23	Vor der eigenen Tür ankommen	27.11.2023

20280H23	Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!	04.12.2023
20110H23	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	05.12.2023
20411H23	Selbstverteidigung gegen Stress	11.12.2023
20250H23	Fit für den Berufsalltag	11.12.2023
20150H23	Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag	18.12.2023
20212H23	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	18.12.2023

GESUNDHEITSPRÄVENTION – BAD ZWISCHENAHN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
21070F23	Mehr Glück und Lebenslust	08.05.2023
21110F23	Dein Weg zu Dir	22.05.2023
21030H23	Im Gleichgewicht mit Yoga	10.07.2023
21031H23	Im Gleichgewicht mit Yoga	21.08.2023
21080H23	Entspannung und erholsamer Schlaf	25.09.2023
21070H23	Mehr Glück und Lebenslust	06.11.2023
21110H23	Dein Weg zu Dir	20.11.2023
21020H23	Digitale Gesundheitsangebote	11.12.2023

GESUNDHEITSPRÄVENTION – BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
22291F23	Achtsamkeit – Aktiv den perfekten Moment erleben	09.01.2023
22531F23	Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz	16.01.2023
22241F23	Switch to relax – Schalt ´um auf Entspannung!	23.01.2023
22621F23	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU	13.02.2023
22221F23	Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	20.02.2023
22211F23	Starker Rücken mit Pilates	27.02.2023
22242F23	Switch to relax – Schalt ´um auf Entspannung!	06.03.2023
22281F23	Fit für Alltag und Beruf	13.03.2023
22451F23	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	20.03.2023
22321F23	Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag	27.03.2023
22441F23	Yoga – Neue Energie im Beruf	03.04.2023
22251F23	Faszientraining und Yoga	10.04.2023
22292F23	Achtsamkeit – Aktiv den perfekten Moment erleben	17.04.2023
22681F23	Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme	24.04.2023
22691F23	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	08.05.2023
22622F23	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU	22.05.2023
22301F23	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	05.06.2023
22231F23	Die Gesundheit pflegen mit Yoga und Qi Gong	12.06.2023
22252F23	Faszientraining und Yoga	19.06.2023

22452F23	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	26.06.2023
22281H23	Fit für Alltag und Beruf	10.07.2023
22251H23	Faszientraining und Yoga	24.07.2023
22321H23	Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag	31.07.2023
22341H23	Die Neue Rückenschule – total entspannend	07.08.2023
22621H23	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU	21.08.2023
22271H23	Business Yoga – Yoga mit dem Stuhl und gesundheitsfördernde Maßnahmen	28.08.2023
22212H23	Starker Rücken mit Pilates	04.09.2023
22241H23	Switch to relax – Schalt ´um auf Entspannung!	11.09.2023
22681H23	Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme	25.09.2023
22342H23	Die Neue Rückenschule – total entspannend	16.10.2023
22441H23	Yoga – Neue Energie im Beruf	23.10.2023
22691H23	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	06.11.2023
22242H23	Switch to relax – Schalt ´um auf Entspannung!	13.11.2023
22301H23	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	20.11.2023
22451H23	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	27.11.2023
22243H23	Switch to relax – Schalt ´um auf Entspannung!	04.12.2023
22692H23	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	18.12.2023

GESUNDHEITSPRÄVENTION – BREMEN-VEGESACK

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
82300F23	Traumreise 3-Tages-Bildungszeit	13.02.2023
8300F23	Klar.Offen.Direkt	27.03.2023
82530F23	Wege zur Gelassenheit	17.04.2023
82560F23	Endlich wieder gut schlafen	08.05.2023
82410F23	Fit am Arbeitsplatz	26.06.2023
82540H23	Resilienz	28.08.2023
82411H23	Fit am Arbeitsplatz	18.09.2023
8300H23	Klar.Offen.Direkt	16.10.2023
82301H23	Traumreise 3-Tages-Bildungszeit	01.11.2023
82531H23	Wege zur Gelassenheit	06.11.2023
82561H23	Endlich wieder gut schlafen	18.12.2023

Verzeichnis unserer Dozent:innen

Politisch-kulturelle Bildung

Name, Vorname	FACHBEREICH
Aljes, Regina	Krankenschwester, Coach, Dozentin
Altundag, Yilmaz	Dipl.-Wirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversity
Benjes, Marten	Geschäftsführer, Kaufmann, Coach
Böcker, Wulf	Dipl. Politologe
Bredemeyer, Hanke	Schiffbauer, Florist, Dozent
Dakey, Anke	Religionspädagogin, Coach, Trainerin
Demirel, Pierre	Referent für Politische Bildung, Gästeführer
Düking, Dr. Ina	Literaturwiss., Erwachsenenbildnerin
Flügge, Monika J.	Theologin, Erwachsenenbildnerin
Gröh, Walter	Dipl. Sozialwissenschaftler
Hedemann, Dr. Volker	Historiker, Autor
Heß-Borski, Holger	Dipl. Politologe
Hergesell, Dr. Burkhard	Historiker, Autor
Hoffmann, Ullrich	Dipl. Ingenieur, Betriebs- und Aufsichtsrat
Holzner-Rabe, Christine	Kunsthistorikerin, Pädagogin
Hünseler, Dr. Peter	Dipl. Biologe
Kedenburg, Martina	Lehrerin, Lektorin
Kempf, Uwe	Lehrer, Erwachsenenbildner
Kersten, Dr. Franziska	Geologin, Dozentin
Mäulen, Claus	Dipl.-Politologe
Müller, Markus	Pädagoge, Biologe
Oldigs, Beenhard	Dipl.-Sozialpädagoge, Wirtschaftswissenschaftler
Schepker, Dr. Jochen	Ethnologe, Geograph
Schünemann, Elke	Krankenschwester, Dipl.-Geographin
Stielike, Ursula	Politologin, Lehrerin
Westphal, Alice	Gesundheits- und Sozialökonomin, Präventologin, Coach

Der vorliegende rote Veranstaltungsplan beschreibt schwerpunktmäßig Bildungsveranstaltungen, zumeist Bildungszeiten, der politisch-kulturellen Bildung und der Gesundheitsprävention. Die wisoak verfügt aber auch über ein umfangreiches Angebot an Beruflicher Bildung. Die folgende Tabelle bietet Ihnen eine Übersicht über diejenigen berufsbezogenen Bildungsveranstaltungen, die als Bildungszeiten anerkannt sind. Ausführliche Beschreibungen finden Sie unter wisoak.de sowie im Veranstaltungsplan „Berufliche Bildung 2023“.

Übersicht Bildungszeiten

Berufliche Bildung

BERUFLICHE BILDUNGSZEIT – BREMEN		
VA-Nr.	TITEL	BEGINN
41330F23	Zeitmanagement und Selbstorganisation	18.01.2023
43830F23	Führen in Zeiten der Transformation	06.02.2023
35300F23	Mal wieder Englisch sprechen	13.02.2023
41250F23	Führen mit Emotionaler Intelligenz	16.02.2023
40280F23	Kosten- und Leistungsrechnung	20.02.2023
40712F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	21.02.2023
42210F23	Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r	02.03.2023
35740F23	Etwas Englisch kann doch jeder	06.03.2023
41740F23	Grundlagen der Photovoltaik	07.03.2023
41300F23	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	09.03.2023
35500F23	Brush-Up and Refresher Seminar	13.03.2023
40710F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	13.03.2023
42220F23	Mitarbeiter:innenführung im Umbruch	15.03.2023
40250F23	Buchführung – Einführung und Grundsätze für Einsteiger	20.03.2023
41650F23	Verstehen und Verständigen	20.03.2023
45652F23	Intensivwoche für angehende Wirtschaftsfachwirte IHK	20.03.2023
54630F23	PowerPoint kompakt	03.04.2023
41670F23	Positives Selbstmarketing – PR in eigener Sache	04.04.2023
54600F23	Word 2016 kompakt-die wichtigsten Word-Funktionen	10.04.2023
41010F23	Das 1x1 der Teamführung	12.04.2023
41400F23	Moderieren leicht gemacht!	17.04.2023
41640F23	Verhandlungsstrategien	17.04.2023
41190F23	Führen auf Distanz	18.04.2023

43820F23	Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz	20.04.2023
35550F23	Brush-Up your Conversation	24.04.2023
35700F23	Spanisch für den Büroalltag	24.04.2023
57700F23	Office 2016 kompakt - Word - Excel - Outlook für den Berufsalltag	24.04.2023
41270F23	Rhetorik und Persönlichkeitstraining für Frauen	08.05.2023
41340F23	Endlich gut streiten!	08.05.2023
35710F23	Bürokommunikation auf Englisch: Telefonate, Briefe, Mails und Smalltalk	13.05.2023
41630F23	Lauter bitte!	16.05.2023
35501F23	Brush-Up and Refresher Seminar	22.05.2023
40711F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	05.06.2023
40713F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	05.06.2023
35711F23	Bürokommunikation auf Englisch: Telefonate, Briefe, Mails und Smalltalk	12.06.2023
41620F23	Körpersprache lesen	15.06.2023
43810F23	Wie verschaffe ich mir Respekt?	15.06.2023
41660F23	Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagen für Beruf und Alltag	21.06.2023
54610H23	Excel 2016 kompakt – Die wichtigsten Excel-Funktionen	21.08.2023
40712H23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	29.08.2023
41300H23	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	29.08.2023
35740H23	Etwas Englisch kann doch jeder	04.09.2023
40710H23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	04.09.2023
41620H23	Körpersprache lesen	04.09.2023
41760H23	Workshop Wie geht gute Klimakommunikation?	05.09.2023
35710H23	Bürokommunikation auf Englisch: Telefonate, Briefe, Mails und Smalltalk	11.09.2023
40713H23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	11.09.2023
41640H23	Verhandlungsstrategien	11.09.2023
54660H23	Excel 2016 Aufbaukurs	11.09.2023
41190H23	Führen auf Distanz	12.09.2023
42220H23	Mitarbeiter:innenführung im Umbruch	13.09.2023
35500H23	Brush-Up and Refresher Seminar	18.09.2023
40270H23	Buchführung – Jahresabschluss und Analyse	18.09.2023
41740H23	Grundlagen der Photovoltaik	19.09.2023
41650H23	Verstehen und Verständigen	20.09.2023
43820H23	Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz	28.09.2023
41010H23	Das 1x1 der Teamführung	04.10.2023
41400H23	Moderieren leicht gemacht!	05.10.2023
41340H23	Endlich gut streiten!	10.10.2023
41330H23	Zeitmanagement und Selbstorganisation	25.10.2023
41030H23	Agil Handeln – Erfolgreich Führen	01.11.2023
35300H23	Mal wieder Englisch sprechen	06.11.2023
40711H23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung - SPRINTER	06.11.2023

41270H23	Rhetorik und Persönlichkeitstraining für Frauen	06.11.2023
54630H23	PowerPoint kompakt	08.11.2023
57700H23	Office 2016 kompakt – Word – Excel – Outlook für den Berufsalltag	13.11.2023
43830H23	Führen in Zeiten der Transformation	14.11.2023
42210H23	Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r	23.11.2023
35501H23	Brush-Up and Refresher Seminar	27.11.2023
41660H23	Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagen für Beruf und Alltag	27.11.2023
41250H23	Führen mit Emotionaler Intelligenz	29.11.2023
41630H23	Lauter bitte!	29.11.2023
35700H23	Spanisch für den Büroalltag	04.12.2023
35711H23	Bürokommunikation auf Englisch: Telefonate, Briefe, Mails und Smalltalk	04.12.2023
41670H23	Positives Selbstmarketing – PR in eigener Sache	04.12.2023
35550H23	Brush-Up your Conversation	11.12.2023

BERUFLICHE BILDUNGSZEIT – BREMEN-VEGESACK

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
83001F23	Offen.Direkt.Klar	27.03.2023
83003F23	Offen.Direkt.Klar	11.04.2023
83002H23	Offen.Direkt.Klar	16.10.2023
83004H23	Offen.Direkt.Klar	04.12.2023

BERUFLICHE BILDUNGSZEIT – BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
27730F23	Erweiterte Buchführung	09.01.2023
25160F23	EQ-emotional-intelligent Vorgehen	09.02.2023
27720F23	Grundlagen Buchführung	13.02.2023
32210F23	Englisch Grundstufe (A1)	20.02.2023
27731F23	Erweiterte Buchführung	06.03.2023
28110F23	Starkes ICH im erfolgreichen Team	06.03.2023
25140F23	Selbstbewusst sein im Job	09.03.2023
33330F23	Wirtschaftsspanisch	13.03.2023
52100F23	Office 2016 kompakt – Word – Excel – Outlook für den Berufsalltag	20.03.2023
52110F23	Word 2016 kompakt – Die wichtigsten Word-Funktionen	20.03.2023
52120F23	Excel 2016 kompakt – Die wichtigsten Excel-Funktionen	22.03.2023
52130F23	Outlook 2016 kompakt – Die wichtigsten Outlook-Funktionen	24.03.2023
32230F23	Englisch höhere Grundstufe (A2)	27.03.2023
52970F23	Access 2016 kompakt	22.05.2023
25403H23	Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung AEVO – 2 Wochen	03.07.2023
32360H23	Englisch für Techniker	10.07.2023

33420H23	Wirtschaftsitalienisch	17.07.2023
27720H23	Grundlagen Buchführung	04.09.2023
26350H23	Zeitmanagement und Selbstorganisation	18.09.2023
52100H23	Office 2016 kompakt – Word – Excel – Outlook für den Berufsalltag	09.10.2023
52110H23	Word 2016 kompakt – Die wichtigsten Word-Funktionen	09.10.2023
52120H23	Excel 2016 kompakt – Die wichtigsten Excel-Funktionen	11.10.2023
52130H23	Outlook 2016 kompakt – Die wichtigsten Outlook-Funktionen	13.10.2023
28111H23	Starkes ICH im erfolgreichen Team	02.11.2023
33430H23	Wirtschaftsenglisch	06.11.2023
33070F23	Brush-Up and Refresher Seminar – Englisch (A2-B1)	13.11.2023
32230H23	Englisch höhere Grundstufe (A2)	20.11.2023
32290H23	Bürokommunikation Englisch kompakt: Telefonate, Briefe, Mails und Smalltalk (ab A2)	04.12.2023
27730H23	Erweiterte Buchführung	11.12.2023
32400H23	Englisch für Hafenbeschäftigte	18.12.2023

BERUFLICHE BILDUNGSZEIT – BAD ZWISCHENAHN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
40740F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung	16.01.2023
40750F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung – SPRINTER	16.01.2023
40741F23	AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung	20.02.2023
61300F23	Personalmanagement kompakt	05.06.2023

BERUFLICHE BILDUNGSZEIT – ONLINE

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
69740F23	Geschäftsbriefe richtig erstellen	10.01.2023
69760F23	Präsentationskompetenz (inklusive Video-Training)	13.01.2023
69810F23	Rhetorik und Selbstpräsentation	02.02.2023
69800F23	Rhetorik und Selbstpräsentation für Frauen	09.02.2023
69830F23	Training für digitale Beratungsprozesse	24.03.2023
69820F23	Digitale Zusammenarbeit mit MS Teams	05.05.2023
69820H23	Digitale Zusammenarbeit mit MS Teams	22.09.2023
69800H23	Rhetorik und Selbstpräsentation für Frauen	12.10.2023
69830H23	Training für digitale Beratungsprozesse	13.10.2023
69810H23	Rhetorik und Selbstpräsentation	02.11.2023
69840H23	Talking without walking – Brush-Up your English online	03.11.2023
69761H23	Präsentationskompetenz (inklusive Video-Training)	04.11.2023
69740H23	Geschäftsbriefe richtig erstellen	30.11.2023

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 Monaten erstreckt, kann Ratenzahlung vereinbart werden, wenn der/die Teilnehmer:in eine entsprechende Einzugsermächtigung für die Raten erteilt. Die wisoak kann die Gewährung der Ratenzahlung generell oder im Einzelfall von Bedingungen und der Einhaltung von Auflagen abhängig machen.

§ 3 Rücktrittsbestimmungen für Teilnehmer:innen

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

§ 4 Widerrufsrecht für Verbraucher

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

Widerrufsbelehrung

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

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

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

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

§ 5 Rücktritt durch die wisoak

- (1) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde die gesamte Bildungsveranstaltung nicht, z. B. bei Dozentenausfall, Unterrichtsausfall, Nichterreichen der Teilnehmer:innenzahl etc., so entfällt die Verpflichtung zur Zahlung des Teilnahmepreises. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- (2) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde einen Teil der Bildungsveranstaltung nicht, so verringert sich der Teilnahmepreis um den Betrag, der dem nicht erbrachten Teil entspricht. Ein 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) Ein/e Teilnehmer:in kann seine/ihre weitere Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung, die sich über einen längeren Zeitraum als drei Monate erstreckt, unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende kündigen. Die Kündigung bedarf der Schriftform.
- (2) Im Falle der Kündigung durch den/die Teilnehmer:in wird der Teilnahmepreis bis zum Ablauf der Kündigungsfrist berechnet. Dies gilt nicht für Veranstaltungen von kurzer Dauer wie Bildungszeiten und Wochenendkurse.

§ 7 Kündigungsrecht der wisoak bei laufenden Veranstaltungen

- (1) Die wisoak kann den Teilnahmevertrag bei Vorliegen eines wichtigen Grundes, z. B. bei
 - Überschreiten der Höchstfehlzeit oder
 - Nichtzahlung fälliger Teilnehmerpreise oder Prüfungsgebühren oder
 - aufgrund mangelnder Leistungen der 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/impressum.

Bremen, 01.10.2018, Geschäftsführung

Anzeige

wisoak

Kompetenzen für die moderne Arbeitswelt
Fortbildungen für Dozent:innen
Wirtschaft & Management
Aufstiegsfortbildungen
Berufsbezogene Sprachen
Gesundheit & Soziales
Förderungen und Firmentrainings



BERUFLICHE BILDUNG

wisoak.de

Bremen-Hastedt Zentrale

Bertha-von-Suttner-Straße 17,
28207 Bremen
Mo.–Do. 07:45–18:30 Uhr, Fr. 07:45–13:30 Uhr
Telefon: 0421 · 44 99 -5, info@wisoak.de

Bad Zwischenahn

Zum Rosenteich 26,
26160 Bad Zwischenahn
Mo.–Do. 07:45–18:15 Uhr, Fr. 07:45–14:00 Uhr
Telefon: 04403 · 924 -0, bildungsstaette@wisoak.de

Bremerhaven

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

Bremen-Vegesack

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

IMPRESSUM

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

Gestaltung: clsr.me
Fotos: adobe stock, wisoak
Druck: LASERLINE GmbH