

wisoak



Gesellschaft
Politik
Gesundheit



**UNSERE BILDUNGSZEITEN
2026**

wisoak.de

Bildungszeit – Ihr gutes Recht.

Liebe Leser:innen,

in der folgenden Übersicht finden Sie unsere Bildungszeiten 2026.

In unseren Veranstaltungen zu Politik, Kultur, Gesellschaft und Gesundheitsvorsorge bieten wir Ihnen Raum für neue Perspektiven, konstruktiven Austausch und persönliches Wachstum. Gemeinsam gestalten wir Wissen, diskutieren aktuelle Herausforderungen und entwickeln neue Ideen für die Zukunft.

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

Einen ausführlichen Veranstaltungsplan mit Beschreibungstexten können Sie gern bei uns anfordern.

Dominic Bergner
Geschäftsführung

IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm
auf **wisoak.de**



Inhalt

01 Politisch-kulturelle Bildung

ab Seite 04:

Bad Zwischenahn
Bremen-Hastedt
Bremerhaven
Bremen-Vegesack
Online-Bildungszeiten

02 Gesundheits- vorsorge

ab Seite 17:

Bad Zwischenahn
Bremen-Hastedt
Bremerhaven
Bremen-Vegesack

Seite 27/28:

Preise und Kontakt

01 Politisch-kulturelle Bildung

BAD ZWISCHENAHN

Beginn	Titel	VA-Nr.
19.01.26	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	10130F26
09.02.26	Weltmacht USA	10200F26
09.02.26	Übergänge im Lebenslauf	10760F26
16.02.26	Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen. Das Steuerwesen in Deutschland	10020F26
16.02.26	Deutsche Helden, deutsche Mythen	10400F26
23.02.26	Macht und Machtspiele	10380F26
23.02.26	Gesellschaft ohne Zeit	10510F26
26.02.25	Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt (Wochenendseminar)	13050F26
02.03.26	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350F26
02.03.26	Grüner Wasserstoff	10930F26
09.03.26	KI - Künstliche Intelligenz	10670F26
09.03.26	Die 80er Jahre	11120F26
16.03.26	Unter Kolleg:innen	10300F26
16.03.26	Gute Reise!	10990F26
16.03.26	Die Rückkehr des Imperialismus	11080F26
13.04.26	Balance halten	10340F26

13.04.26	Wenn die Eltern alt werden	10680F26
20.04.26	Flüsse	10970F26
20.04.26	Die 60er Jahre	11100F26
20.04.26	Bremen und das Meer	11280F26
18.05.26	Was kommt nach der Arbeit	10420F26
18.05.26	Die 70er Jahre	11110F26
01.06.26	Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	10330F26
01.06.26	Fußball - ein Spiegelbild der Gesellschaft?	11040F26
01.06.26	Die goldenen Zwanziger	11140F26
01.06.26	Kräuter, Obst und Gemüse selbst anbauen	11160F26
08.06.26	Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser	10940F26
12.06.26	Werte, die mich tragen (Wochenendkurs)	13030F26
15.06.26	Auf der Suche nach dem Glück	10170F26
15.06.26	Beten scheef het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause	10660F26
22.06.26	Der Mensch und das Tier	10740F26
22.06.26	Das Geschäft mit dem Essen	11000F26
29.06.26	Mensch und Natur	10900F26
03.08.26	Der Erste Weltkrieg und Europa	11170H26
17.08.26	Die Nordsee	10910H26
24.08.26	Von Beethoven bis Bowie	10630H26
24.08.26	Wertschätzung im Arbeitsleben	10780H26

31.08.26	Arm und Reich	10160H26
31.08.26	Wälder	11010H26
07.09.26	Miteinander leben. Was unsere Gesellschaft zusammenhält	10190H26
07.09.26	Jüdisches Leben	10270H26
14.09.26	Welterbe Natur	10980H26
21.09.26	Wasser. Ein knappes Gut	10280H26
21.09.26	Ist das Kunst oder kann das weg?	10370H26
21.09.26	Die Überseestadt	11180H26
28.09.26	Was kommt nach der Arbeit	10420H26
28.09.26	Frauen, die die Welt beweg(t)en	11230H26
05.10.26	Wärme aus der Weser?	11200H26
05.10.26	Die digitale Welt entdecken. Und mitgestalten	11500H26
26.10.26	Inflation? Rezession? Schuldenbremse?	10820H26
02.11.26	Die Welt der Zukunft	10210H26
02.11.26	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350H26
09.11.26	Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland	10450H26
09.11.26	KI - Künstliche Intelligenz	10670H26
13.11.26	Tod und Sterben in Deutsch- land (Wochenendkurs)	13470H26
16.11.26	Konflikte in der Arbeitswelt	10310H26
16.11.26	Die Farben von Stadt, Land, Fluss	10490H26
16.11.26	Schon wieder etwas Neues	10530H26

23.11.26	Demokratie am Ende?	10620H26
23.11.26	Die Türkei	11060H26
30.11.26	Digitale Zeitenwende	10180H26
30.11.26	Die Macht der Medien	11390H26
04.12.26	Ich und die Anderen (Wochenendkurs)	13040H26
07.12.26	Aussitzen oder Auseinandersetzen?	10730H26
07.12.26	Bremen und das Meer	11280H26
14.12.26	Balance halten	10340H26
14.12.26	Lebensqualität Gesundheit	10700H26
14.12.26	Von der Kunst, sich neu zu erfinden	10770H26

BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Grüner Wasserstoff	15490F26
26.01.26	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	15760F26
09.02.26	Die Neustadt	15340F26
09.03.26	Kaisen City	15450F26
16.03.26	Von Borgward zu Daimler	15010F26
13.04.26	Digitale Zeitenwende	15070F26
20.04.26	Schwachhausen und Findorff	15860F26
04.05.26	Nach uns die Sintflut?	15720F26
04.05.26	Bremen und das Meer	15990F26
18.05.26	Viel los am Himmel – Luft- verkehr und Flugzeugbau	15440F26

18.05.26	Grünes Bremen	15570F26
01.06.26	Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können - Pflegekinderhilfe	85040F26
08.06.26	Huchting	15800F26
08.06.26	Hans Koschnick	15920F26
15.06.26	Natur in der Stadt	15090F26
15.06.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15401F26
22.06.26	Bremen ist `ne schöne Stadt	15000F26
22.06.26	Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland	15100F26
22.06.26	Die Überseestadt	15590F26
06.07.26	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	15380H26
03.08.26	Grünes Bremen	15570H26
24.08.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15400H26
24.08.26	Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen	15480H26
07.09.26	Viel los am Himmel - Luftverkehr und Flugzeugbau	15440H26
21.09.26	Grünes Bremen	15571H26
28.09.26	Von Borgward zu Daimler	15010H26
28.09.26	Bremen und der Kaffee	15050H26
05.10.26	Die Überseestadt	15170H26
05.10.26	Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden	15180H26
12.10.26	Digitale Zeitenwende	15070H26
12.10.26	Wälder	15890H26

19.10.26	Stadtplanung in Bremen	15120H26
26.10.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15402H26
26.10.26	Die Überseestadt	15590H26
02.11.26	Binnen wie buten	15520H26
02.11.26	Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe	85041H26
09.11.26	Nachhaltig denken. Und handeln	15710H26
09.11.26	Bremen und das Meer	15990H26
16.11.26	Bremen ist `ne schöne Stadt	15000H26
16.11.26	Wenn die Miete nicht mehr zu stemmen ist	15130H26
23.11.26	Altes Haus wird wieder jung	15780H26
23.11.26	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	15940H26
30.11.26	Wärme aus der Weser?	15140H26
14.12.26	Bremen gestern und vorgestern	15080H26
14.12.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15401H26

BREMERHAVEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391F26
12.01.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072F26
26.01.26	Meine Daten gehören mir	18191F26

02.02.26	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	18361F26
16.02.26	Energie und Ressourcen clever nutzen. In Haushalten und Gebäuden	18431F26
23.02.26	Erst die Arbeit und dann ...	18371F26
02.03.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18073F26
02.03.26	Meer ohne Fische	18111F26
09.03.26	Die Nachkriegszeit in Bremerhaven	18461F26
16.03.26	Arbeit 4.0	18221F26
16.03.26	Made in Bremen	18291F26
23.03.26	Bremerhaven im Nationalsozialismus	18521F26
23.03.26	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	18701F26
20.04.26	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	18471F26
18.05.26	Behindert (werden)	18241F26
01.06.26	Das Steuerwesen in Deutschland	18121F26
01.06.26	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18392F26
08.06.26	Gerechtigkeit und Demokratie	18171F26
15.06.26	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101F26
15.06.26	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	18381F26
22.06.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18071F26
22.06.26	Die Macht der Medien	18082F26
29.06.26	Welterbe Natur	18251F26

06.07.26	Wälder	18271H26
17.08.26	Ressource Wasser	18611H26
07.09.26	Die Nordsee	18261H26
14.09.26	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101H26
21.09.26	Nach uns die Sintflut?	18201H26
21.09.26	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	18701H26
19.10.26	Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft	18281H26
26.10.26	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391H26
02.11.26	Hans Koschnick	18021H26
02.11.26	Bremerhavener Firmengeschichte	18801H26
16.11.26	Das Steuerwesen in Deutschland	18121H26
23.11.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072H26
30.11.26	Arbeit 4.0	18221H26
30.11.26	Die Macht der Werbung	18741H26
07.12.26	Gerechtigkeit und Demokratie	18171H26
14.12.26	Die Macht der Medien	18083H26
14.12.26	Bremerhaven – Stadt der Wanderung	18501H26

IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf
wisoak.de





BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Die Fußball Bundesliga - Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85830F26
12.01.26	Die Überseestadt	85480F26
19.01.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85600F26
02.02.26	Die Fußball Bundesliga - Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85831F26
16.02.26	Die Überseestadt	85481F26
23.02.26	Von der Welt des Kaffees	85080F26
02.03.26	Bremen und das Meer	85180F26
09.03.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85601F26
09.03.26	Arm und Reich	85880F26
16.03.26	Die Überseestadt	85482F26
23.03.26	Kulturraum Unterweser Nordroute	85730F26
07.04.26	Der U-Boot-Bunker Valentin (4-tägiges Seminar)	85602F26
20.04.26	Die Überseestadt	85483F26
27.04.26	Natur in der Stadt (4-tägiges Seminar)	85610F26
18.05.26	Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85832F26
26.05.26	Der U-Boot-Bunker Valentin (4-tägiges Seminar)	85603F26
26.05.26	Bremen - eine Stadt im Wandel (4-tägiges Seminar)	85860F26
01.06.26	Bremen und das Meer	85181F26

08.06.26	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85030F26
08.06.26	Borgward und Bremen	85170F26
15.06.26	Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85833F26
22.06.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85604F26
29.06.26	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85031F26
29.06.26	Kulturraum Unterweser Südroute	85740F26
06.07.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85600H26
13.07.26	Landschaft der Erinnerungen	85720H26
20.07.26	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85032H26
27.07.26	Die Überseestadt	85480H26
03.08.26	Borgward und Bremen	85171H26
10.08.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85601H26
17.08.26	Go Nord	85890H26
24.08.26	Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85830H26
07.09.26	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rekum bis Marßel	85033H26
14.09.26	Kulturraum Unterweser Nordroute	85750H26
21.09.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85602H26
12.10.26	Bremen und das Meer	85182H26
19.10.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85603H26

26.10.26	Kulturraum Unterweser Südroute	85760H26
09.11.26	Die Überseestadt	85481H26
16.11.26	Die Fußball Bundesliga – Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85831H26
23.11.26	Landschaft der Erinnerungen	85721H26
30.11.26	Meer ohne Fische	85550H26
30.11.26	Arm und Reich	85880H26
07.12.26	Der U-Boot-Bunker Valentin	85604H26
14.12.26	Bremen ist `ne schöne Stadt	85650H26

ONLINE-BILDUNGSZEITEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Willkommen zur Tagesshow	18041F26
12.01.26	Die Macht der Medien	18081F26
19.01.26	China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts	18311F26
02.02.26	Das 20. Jahrhundert	18321F26
09.02.26	Russland	18341F26
16.02.26	Krieg und Frieden	18141F26
02.03.26	Weltmacht USA	18421F26
09.03.26	Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?	18721F26
23.03.26	Herausforderung Klimawandel	15740F26
13.04.26	Propaganda	18401F26
20.04.26	Die arabische Welt	18751F26

04.05.26	Deutschland – wie wir wurden, was wir sind	18051F26
18.05.26	Willkommen zur Tagesshow	18042F26
01.06.26	Orient und Okzident	18711F26
29.06.26	Krieg und Frieden	18142F26
06.07.26	Das 20. Jahrhundert	18321H26
13.07.26	Propaganda	18401H26
13.07.26	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671H26
27.07.26	Russland.	18341H26
03.08.26	Typisch Deutsch? Typisch Türkisch?	18721H26
17.08.26	Weltmacht USA	18421H26
24.08.26	Die Macht der Medien	18081H26
31.08.26	Industrie auf dem Rückzug?	18411H26
05.10.26	Die Macht der Medien	18082H26
12.10.26	Flucht und Wanderung	18061H26
19.10.26	Willkommen zur Tagesshow	18041H26
26.10.26	Die Türkei	18131H26
02.11.26	Propaganda	18402H26
09.11.26	Deutschland – wie wir wurden, was wir sind	18051H26
16.11.26	Russland	18342H26
23.11.26	Die arabische Welt	18751H26
14.12.26	Herausforderung Klimawandel	15740H26
14.12.26	Meine Daten gehören mir	18191H26

02 Gesundheitsvorsorge

BAD ZWISCHENNAHN		
Beginn	Titel	VA-Nr.
23.01.26	Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance (3-tägiges Seminar)	21010F26
23.02.26	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	21070F26
06.03.26	Aquarellmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene (3-tägiges Seminar)	21680F26
11.04.26	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga (2-tägiges Seminar)	21050F26
13.04.26	Aromatherapie für eine bessere Work-Life-Balance	21000F26
08.05.26	Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende (3-tägiges Seminar)	21180F26
18.05.26	Entspannung und erholsamer Schlaf	21080F26
22.06.26	Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden	21020F26
24.08.26	Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation	21030H26
04.09.26	Loslassen, Durchatmen, Auftanken- Mit Kraft und Energie in die neue Woche (3-tägiges Seminar)	21100H26
07.09.26	Die Energiereserven wieder auffüllen	21040H26
14.09.26	Kraft & Ruhe – Resilienz für Beruf und Alltag	21110H26

09.10.26	Aquarellmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene (3-tägiges Seminar)	21680H26
23.10.26	Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende (3-tägiges Seminar)	21180H26
16.11.26	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	21070H26
23.11.26	Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation	21031H26
05.12.26	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga (2-tägiges Seminar)	21050H26

BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020F26
12.01.26	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20160F26
19.01.26	Faszien-Yoga	20120F26
26.01.26	Entspannter mit Perfektionismus umgehen	20040F26
02.02.26	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110F26
04.02.26	Yoga-Kurs	20100F26
09.02.26	Pause statt Burnout: Mit Achtsamkeit und Bewegung deine Ressourcen stärken	20310F26
09.02.26	Resilienz für Frauen und Mütter	76210F26
16.02.26	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20161F26

16.02.26	Resilienz als Wachstumschance	20460F26
23.02.26	Basenfasten und Hatha Yoga	20360F26
23.02.26	Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf	20470F26
02.03.26	Stress positiv meistern	20030F26
02.03.26	Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit	76240F26
09.03.26	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20210F26
09.03.26	Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden	20490F26
16.03.26	Endlich wieder gut schlafen	20080F26
16.03.26	Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga	20340F26
23.03.26	Yoga & Slow Jogging	20260F26
13.04.26	Yoga, Atem und Entspannung	20290F26
13.04.26	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500F26
13.04.26	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	20560F26
20.04.26	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	20140F26
20.04.26	Selbstverteidigung gegen Stress	20410F26
04.05.26	Fit für den Berufsalltag	20250F26
04.05.26	Entspannung durch Yoga und Achtsamkeit	20330F26
18.05.26	Raus aus dem Stress – rein in deine Stärke	20130F26

18.05.26	Yoga & Achtsamkeit – Entschleunigen im Privat- und Berufsleben	76220F26
01.06.26	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	20230F26
01.06.26	Selbsterforschung und Resilienz mit Yoga	20380F26
08.06.26	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20211F26
15.06.26	Waldbaden und den Augen Gutes tun	20000F26
15.06.26	Selbstverteidigung gegen Stress	20411F26
22.06.26	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20162F26
22.06.26	Resilienz	20350F26
29.06.26	Bewegend entspannt	20220F26
06.07.26	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	20050H26
10.08.26	Raus aus dem Stress – rein in deine Stärke	20130H26
17.08.26	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020H26
17.08.26	Yoga & Slow Jogging	20260H26
24.08.26	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20060H26
24.08.26	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	20560H26
31.08.26	Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag	20070H26
31.08.26	Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit	76240H26

04.09.26	Einrichtungsleitung / Heimleitung kompakt plus	75160H26
07.09.26	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110H26
07.09.26	Yoga & Resilienz – Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen	76230H26
14.09.26	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20210H26
14.09.26	Resilienz als Wachstumschance	20460H26
21.09.26	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	20230H26
28.09.26	Basenfasten und Hatha Yoga	20360H26
28.09.26	Selbstverteidigung gegen Stress	20410H26
05.10.26	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20160H26
12.10.26	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	20051H26
19.10.26	Fit für den Berufsalltag	20250H26
19.10.26	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500H26
26.10.26	Yoga, Atem und Entspannung	20290H26
26.10.26	Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga	20340H26
26.10.26	Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Betreuung	75050H26
02.11.26	Stress positiv meistern	20030H26
02.11.26	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20161H26

09.11.26	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20061H26
09.11.26	Gesundheitsprävention und Stressbalance	20240H26
16.11.26	Entspannter Kiefer – Entspannter Körper	20280H26
16.11.26	Selbstverteidigung gegen Stress	20411H26
23.11.26	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	20140H26
30.11.26	Selbsterforschung und Resilienz mit Yoga	20380H26
30.11.26	Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden	20490H26
07.12.26	Pause statt Burnout: Mit Achtsamkeit und Bewegung deine Ressourcen stärken	20310H26
14.12.26	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20211H26
14.12.26	Bewegend entspannt	20220H26

BREMERHAVEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
05.01.26	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22241F26
12.01.26	Starker Rücken mit Pilates	22212F26
19.01.26	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22621F26
26.01.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22361F26

02.02.26	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22242F26
09.02.26	Entspannter mit Perfektionismus umgehen	22041F26
16.02.26	Selbstverteidigung für Frauen	22671F26
23.02.26	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22243F26
02.03.26	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22451F26
09.03.26	Achtsamkeit.	22292F26
16.03.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22362F26
23.03.26	Fit für Alltag und Beruf	22281F26
13.04.26	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22452F26
20.04.26	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	22691F26
04.05.26	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	22301F26
18.05.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22363F26
01.06.26	Atmen, Bewegen, Entspannen	22661F26
08.06.26	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22622F26
15.06.26	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111F26
06.07.26	Fit für Alltag und Beruf	22281H26
13.07.26	Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga. Für Wieder-Einsteiger	22641H26

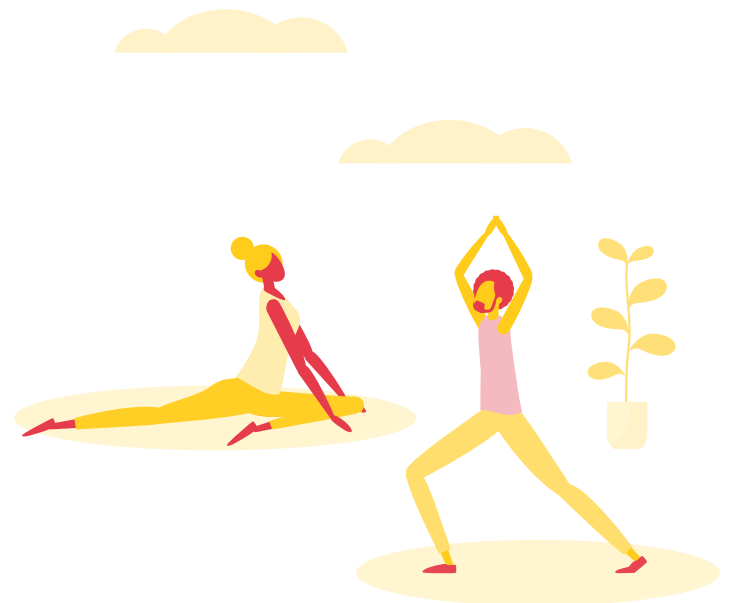
20.07.26	Faszientraining und Yoga	22252H26
03.08.26	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22621H26
10.08.26	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22451H26
17.08.26	Starker Rücken mit Pilates	22211H26
24.08.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22361H26
31.08.26	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22452H26
14.09.26	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22622H26
21.09.26	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111H26
05.10.26	Atmen, Bewegen, Entspannen	22661H26
12.10.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22362H26
26.10.26	Starker Rücken durch Hatha-Yoga	22461H26
09.11.26	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	22691H26
16.11.26	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22242H26
23.11.26	Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag	22071H26
30.11.26	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22363H26
07.12.26	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22243H26
14.12.26	Faszientraining und Yoga	22253H26

BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
13.04.26	Wege zur Gelassenheit	82530F26
18.05.26	Resilienz	82540F26
07.09.26	Endlich wieder gut schlafen	82560H26
05.10.26	Wege zur Gelassenheit	82531H26
09.11.26	Resilienz	82540H26
14.12.26	Endlich wieder gut schlafen	82561H26

ONLINE

Beginn	Titel	VA-Nr.
18.05.26	Achtsamkeit im Homeoffice	20300F26





IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf
wisoak.de



PREISE

Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven

Politisch-kulturelle Bildung:

5-tägige Bildungszeit

(Ausnahmen ausgenommen):

€ 128,- | mit KammerCard: € 115,-

Gesundheitsvorsorge:

5-tägige Bildungszeit

(Ausnahmen ausgenommen):

€ 166,- | mit KammerCard: € 150,-

Bad Zwischenahn

Politisch-kulturelle Bildung:

€ 366,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 310,- (DZ incl. VP pro Person).

mit KammerCard:

€ 330,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 280,- (DZ incl. VP pro Person),

Wochenendseminar:

€ 240,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 205,- (DZ incl. VP pro Person).

mit KammerCard:

€ 215,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 185,- (DZ incl. VP pro Person)

Gesundheitsvorsorge:

€ 500,- (EZ incl. VP pro Person) bzw.

€ 450,- (DZ incl. VP pro Person)

mit KammerCard:

€ 450,- (EZ incl. VP pro Person) bzw.

€ 405,- (DZ incl. VP pro Person)

4-tägige, 3-tägige und 2-tägige Bildungszeit-Seminare weichen von diesen Preisen ab. Diese sind bitte online oder per Telefon zu erfragen. Diese Kurse sind in den vorherigen Listen gekennzeichnet.

Unsere Veranstaltungsorte

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