

# wisoak



Gesellschaft  
Politik  
Gesundheit



**BILDUNGSZEITEN**

**HERBST/WINTER 2022**

**wisoak.de**

Liebe Arbeitnehmer:innen  
und Bildungszeitnehmer:innen,

wir freuen uns, wenn wir Sie wieder in unseren Bildungshäusern in Bad Zwischenahn, Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack und Bremerhaven begrüßen dürfen – in Bildungszeiten der politisch-kulturellen Bildung und der Gesundheitsprävention.

In der folgenden Übersicht finden Sie eine Auswahl noch nicht ausgebuchter und neu eingerichteter Bildungszeiten für Herbst/Winter 2022.

Unser aktuelles Seminarangebot sowie die in unseren verschiedenen Seminarhäusern geltenden Hygienekonzepte finden Sie auch auf unserer Website: [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

## **Information und Anmeldung:**

Bremen/Bad Zwischenahn  
Birgit Kracke  
Tel.: 0421 4499-933  
E-Mail: [b.kracke@wisoak.de](mailto:b.kracke@wisoak.de)

Bremerhaven  
Ulrike Bode  
Tel.: 0471 595-39  
E-Mail: [u.bode@wisoak.de](mailto:u.bode@wisoak.de)

Bremen-Vegesack  
Elke Behnke  
Tel.: 0421 4499-690  
E-Mail: [e.behnke@wisoak.de](mailto:e.behnke@wisoak.de)

# 01 Politik und Gesellschaft

## Bildungszeiten in Bad Zwischenahn

<b>Mensch und Natur</b> 11.07.–15.07.2022	<b>Franziska Kersten</b> 10900H22
<b>Bedeutenden Bremer Männern auf der Spur</b> 05.09.–09.09.2022	<b>Christine Holzner-Rabe</b> 11340H22
<b>Was kommt nach der Arbeit?</b> 19.09.–23.09.2022	<b>Ursula Stielike</b> 10420H22
<b>Der Welthandel</b> 10.10.–14.10.2022	<b>Dr. Jochen Schepker</b> 10040H22
<b>Die übermüdete Gesellschaft</b> 24.10.–28.10.2022	<b>Elke Schünemann</b> 10230H22
<b>Aus Erfahrung Zukunft gestalten</b> 01.11.–04.11.2022	<b>Monika J. Flügge</b> 10591H22
<b>Schon wieder etwas Neues...</b> 14.11.–18.11.2022	<b>Anke Dakey</b> 10530H22
<b>Übergänge im Lebenslauf</b> 28.11.–02.12.2022	<b>Dr. Ina Düking</b> 10760H22
<b>Arbeitsdruck und innere Erschöpfung</b> 28.11.–02.12.2022	<b>Regina Aljes</b> 10350H22
<b>Lebensqualität Gesundheit</b> 05.12.–09.12.2022	<b>Elke Schünemann</b> 10700H22
<b>Balance halten</b> 12.12.–16.12.2022	<b>Alice Westphal</b> 10340H22
<b>Die Macht der Worte</b> 12.12.–16.12.2022	<b>Dr. Ina Düking</b> 10600H22

## Bildungszeiten in Bremen-Hastedt

<b>Die Türkei ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 22.08.–26.08.2022   online	<b>Yilmaz Altundag</b> 15110H22
<b>Bremer Firmengeschichte</b> 05.09.–09.09.2022	<b>Martina Kedenburg</b> 15970H22
<b>Ressource Wasser</b> 12.09.–16.09.2022	<b>Holger Heß-Borski</b> 15850H22
<b>Wälder</b> 19.09.–23.09.2022	<b>Dr. Peter Hünsele</b> 15890H22
<b>Die Nordsee – Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?</b> 26.09.–30.09.2022	<b>Markus Müller</b> 15700H22
<b>Der U-Boot-Bunker Valentin</b> 26.09.–30.09.2022	<b>Walter Gröh</b> 15900H22
<b>Herausforderung Klimawandel</b> 10.10.–14.10.2022	<b>Franziska Kersten</b> 15740H22
<b>Von Borgward zu Daimler</b> 17.10.–21.10.2022	<b>Claus Mäulen</b> 15011H22
<b>Arm und Reich in Bremen</b> 17.10.–21.10.2022	<b>Beenhard Oldigs</b> 15020H22
<b>Von Borgward zu Daimler</b> 07.11.–11.11.2022	<b>Claus Mäulen</b> 15010H22
<b>Grüner Wasserstoff, Windkraft</b> 14.11.–18.11.2022	<b>Marten Benjes</b> 15490H22
<b>Welterbe Natur ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 21.11.–25.11.2022   online	<b>Markus Müller</b> 15730H22
<b>Weltreligionen in Bremen</b> 21.11.–25.11.2022	<b>Pierre Demirel</b> 15870H22

## Bildungszeiten in Bremen-Vegesack

<b>Landschaft der Erinnerungen</b> 04.07.–08.07.2022	<b>Wulf Böcker</b> 85722H22
<b>Kulturraum Unterweser</b> 29.08.–02.09.2022	<b>Wulf Böcker</b> 85731H22
<b>Der U-Boot-Bunker Valentin</b> 19.09.–23.09.2022	<b>Wulf Böcker</b> 85603H22
<b>Arm und Reich</b> 10.10.–14.10.2022	<b>Beenhard Oldigs</b> 85880H22
<b>Landschaft der Erinnerungen Gedenkstätten in Bremen-Nord</b> 21.11.–25.11.2022	<b>Wulf Böcker</b> 85723H22
<b>Meer ohne Fische</b> 05.12.–09.12.2022	<b>Markus Müller</b> 85550H22
<b>Welterbe Natur Naturwunder – zwischen Schutz und Nutzung</b> 19.12.–23.12.2022	<b>Markus Müller</b> 85810H22

## Bildungszeiten in Bremerhaven

<b>Die Macht der Manager ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 29.08.–02.09.2022 / online	<b>Yilmaz Altundag</b> 18051H22
<b>Die Macht der Werbung ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 05.09.–09.09.2022 / online	<b>Yilmaz Altundag</b> 18741H22
<b>Arbeit auf der Werft</b> 12.09.–16.09.2022	<b>Hanke Bredemeyer</b> 18381H22
<b>Propaganda</b> 19.09.–23.09.2022	<b>Yilmaz Altundag</b> 18401H22
<b>Grundeinkommen für alle</b> 24.10.–28.10.2022	<b>Hanke Bredemeyer</b> 18362H22

<b>Massenproteste in Bremerhaven</b> 24.10.–28.10.2022	<b>Burkhard Hergesell</b> 18551H22
<b>Hans Koschnik</b> 07.11.–11.11.2022	<b>Beenhard Oldigs</b> 18021H22
<b>Weltreligionen in Bremerhaven</b> 07.11.–11.11.2022	<b>Pierre Demirel</b> 18021H22
<b>Made in Bremen. ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 05.12.–09.12.2022 / online	<b>Yilmaz Altundag</b> 18292H22
<b>Arbeit 4.0. ONLINE-BILDUNGSZEIT</b> 12.12.–16.12.2022 / online	<b>Hanke Bredemeyer</b> 18222H22

## 02 Gesundheit

### Bildungszeiten in Bad Zwischenahn

<b>Regeneration im Schlaf – Wie es gut gelingt!</b> 18.07.–22.07.2022	<b>Jutta Ehlers</b> 21080H22
<b>Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!</b> 02.09.–04.09.2022	<b>Jutta Ehlers</b> 21090H22

### Bildungszeiten in Bremen-Hastedt

<b>Yoga – Energie und Gelassenheit stärken</b> 22.08.–26.08.2022	<b>Holger Böhm</b> 20160H22
<b>Auftanken bevor der Akku leer ist</b> 29.08.–02.09.2022	<b>Gerda Adam</b> 20020H22

<b>Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf</b> 29.08.–02.09.2022	<b>Martina Finkel</b>
	20270H22
<b>Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben</b> 05.09.–09.09.2022	<b>Regina Aljes</b>
	20460H22
<b>Yoga-Kurs</b> 06.09.–22.11.2022 (Di. 18:30–20:00 Uhr)	<b>Haide Petri</b>
	20100H22
<b>Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz</b> 12.09.–16.09.2022	<b>Martina Finkel</b>
	20200H22
<b>Gedächtnistraining für Beruf und Alltag</b> 19.09.–23.09.2022	<b>Frauke Pauly</b>
	20560H22
<b>Sich selber und andere Menschen besser verstehen</b> 26.09.–30.09.2022	<b>Hilke Milarch</b>
	20010H22
<b>Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz</b> 26.09.–30.09.2022	<b>Marion Lange</b>
	20230H22
<b>Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!</b> 10.10.–14.10.2022	<b>Regina Aljes</b>
	20140H22
<b>Gesundheitskompetenz stärken mit Eutonie</b> 10.10.–14.10.2022	<b>Martina Kreß</b>
	20400H22
<b>Yoga &amp; Faszientraining</b> 24.10.–28.10.2022	<b>Holger Böhm</b>
	20310H22
<b>Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag **4 Tage Bildungszeit**</b> 01.11.–04.11.2022	<b>Regina Aljes</b>
	20150H22
<b>Stress positiv meistern</b> 07.11.–11.11.2022	<b>Ulrike Bödeker-Baumgardt</b>
	20030H22
<b>Gesundheitsprävention und Stressbalance</b> 07.11.–11.11.2022	<b>Angela Reif-Matzat</b>
	20240H22

<b>Gesundheit in Beruf &amp; Alltag durch Yoga &amp; Ernährung</b> 14.11.–18.11.2022	<b>Regina Ufer-Lang</b> 20060H22
<b>Salute! Was die Seele stark macht</b> 21.11.–25.11.2022	<b>Ingrid Riefenstahl</b> 20190H22
<b>Selbstverteidigung gegen Stress</b> 28.11.–02.12.2022	<b>Axel Döring Döring</b> 20410H22
<b>Bewegend entspannt</b> 05.12.–09.12.2022	<b>Angela Reif-Matzat</b> 20220H22
<b>Vor der eigenen Tür ankommen</b> 12.12.–16.12.2022	<b>Marion Lange</b> 20490H22

### Bildungszeiten in Bremen-Vegesack

<b>Wege zur Gelassenheit</b> 11.07.–15.07.2022	<b>Gerda Adam</b> 82530H22
<b>Fit am Arbeitsplatz – durch einen starken und beweglichen Rücken</b> 05.09.–09.09.2022	<b>Anette Kölling</b> 82411H22
<b>Resilienz</b> 12.09.–16.09.2022	<b>Gerda Adam</b> 82540H22
<b>Durch Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen</b> 04.10.–07.10.2022	<b>Tsubasa Wakabayashi</b> 82700H22

### Bildungszeiten in Bremerhaven

<b>Starker Rücken mit Pilates</b> 12.09.–16.09.2022	<b>Kathleen Barberio</b> 22211H22
<b>Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme</b> 26.09.–30.09.2022	<b>Inken Böhack</b> 22681H22



Informationen zu **Fördermöglichkeiten, KammerCard** und **Online-Teilnahme** unter [www.wisoak.de](http://www.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

### Bremen-Hastedt

Bertha-von-Suttner-Straße 17,  
28207 Bremen  
Mo.–Do. 07:45–18:15 Uhr  
Fr. 07:45–14:00 Uhr  
Telefon 0421 · 44 99-5  
info@wisoak.de

### Bremen-Vegesack

Achterrut 4,  
28757 Bremen  
Mo.–Do. 07:45–18:15 Uhr  
Fr. 07:45–14:00 Uhr  
Telefon: 04403 · 924-0  
info-hbn@wisoak.de

### Bremerhaven

Barkhausenstraße 16,  
27568 Bremerhaven  
Mo.–Do. 08:30–12:30 Uhr und 13:30–16:30 Uhr  
Fr. 08:30–13:30 Uhr  
Telefon 0471 · 595-0  
info-bhv@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