

wisoak

Gesellschaft
Politik
Gesundheit



**BILDUNGSZEITEN UND
WOCHENEND-SEMINARE
JULI 2026 – FEB. 2027**

wisoak.de

Bildungszeit – Ihr gutes Recht.

Liebe Leser:innen,

in der folgenden Übersicht finden Sie unsere Bildungszeiten/Wochenendseminare Juni 2026-Februar 2027 .

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](https://www.wisoak.de)



Inhalt



01 Politisch-kulturelle Bildung

ab Seite 04:

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



02 Gesundheits- vorsorge

ab Seite 12:

Bad Zwischenahn
Bremen-Hastedt
Bremerhaven
Bremen-Vegesack

Preise und Kontakt

Seite 17/18:

01 Politisch-kulturelle Bildung

BAD ZWISCHENAHN

Beginn	Titel	VA-Nr.
01.06.26	Fußball – ein Spiegelbild der Gesellschaft?	11040F26
01.06.26	Die goldenen Zwanziger	11140F26
12.06.26	Werte, die mich tragen	13030F26
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	Macht und Machtspiele	10380H26
24.08.26	Von Beethoven bis Bowie	10630H26
31.08.26	Arm und Reich	10160H26
07.09.26	Miteinander leben. Was unsere Gesellschaft zusammenhält	10190H26
07.09.26	Jüdisches Leben	10270H26
21.09.26	Ist das Kunst oder kann das weg?	10370H26
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	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350H26

09.11.26	KI – Künstliche Intelligenz	10670H26
13.11.26	Tod und Sterben in Deutschland	13470H26
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
30.11.26	Digitale Zeitenwende	10180H26
30.11.26	Die Macht der Medien	11390H26
07.12.26	Zufrieden leben in einer ungerechten Welt?	10050H26
14.12.26	Balance halten	10340H26
14.12.26	Lebensqualität Gesundheit	10700H26
14.12.26	Von der Kunst, sich neu zu erfinden	10770H26
18.01.27	Brennpunkt Naher Osten	10060F27
01.02.27	Respekt	10320F27
08.02.27	Anders denken, anders wohnen: Kreative Wege aus der Wohnungskrise	10330F27
15.02.27	Energie für alle? Die Welt ist voller Lösungen	10140F27
15.02.27	Die Welle. Zur Verführbarkeit des Menschen	10650F27
22.02.27	Gesellschaft ohne Zeit	10510F27
22.02.27	Die 50er Jahre	11090F27

IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf wisoak.de





WOCHENENDSEMINARE IN BAD ZWISCHENNAH

Beginn	Titel	VA-Nr.
23.10.26	Der Ursprung der Menschheit	13400H26
20.11.26	Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland	13010H26
20.11.26	Sich Totlachen ist gesund, besonders in schwierigen Zeiten	13990H26
04.12.26	Ich und die Anderen	13040H26
26.02.27	Mein Verhältnis zu Natur und Umwelt	13050F27

BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
01.06.26	Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können - Pflegekinderhilfe	85040F26
15.06.26	Natur in der Stadt	15090F26
22.06.26	Die Überseestadt	15590F26
06.07.26	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	15380H26
24.08.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15400H26

07.09.26	Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	15440H26
28.09.26	Von Borgward zu Daimler	15010H26
28.09.26	Bremen und der Kaffee	15050H26
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
09.11.26	Von Butterbrot bis Bundestag	15370H27
09.11.26	Bremen und das Meer	15990H26
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	Die Farben der Stadt – Bremen	15030H26
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
25.01.27	Macht und Machtspiele	15600F27
08.02.27	Die Neustadt	15340F27
15.02.27	Bremen und der Kaffee	15050F27
22.02.27	Hoffnung Auswanderung	15980F27

BREMERHAVEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
18082F26	Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können – Pflegekinderhilfe	18082F26
18621F26	Natur in der Stadt	18621F26
18222F26	Die Überseestadt	18222F26
18251F26	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18251F26
18271H26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18271H26
18361H26	Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	18361H26
18101H26	Von Borgward zu Daimler	18101H26
18701H26	Bremen und der Kaffee	18701H26
18211H26	Digitale Zeitenwende	18211H26
18281H26	Wälder	18281H26
18021H26	Stadtplanung in Bremen	18021H26
18801H26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18801H26
18241H26	Die Überseestadt	18241H26
18121H26	Binnen wie buten	18121H26
18072H26	Von Butterbrot bis Bundestag	18072H26
18741H26	Bremen und das Meer	18741H26
18171H26	Wenn die Miete nicht mehr zu stemmen ist	18171H26

IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf wisoak.de



18391F27	Altes Haus wird wieder jung	18391F27
18801F27	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	18801F27
18361F27	Die Farben der Stadt – Bremen	18361F27
18191F27	Wärme aus der Weser?	18191F27
18111F27	Bremen gestern und vorgestern	18111F27
18501F27	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18501F27
25.01.27	Macht und Machtspiele	15600F27
08.02.27	Die Neustadt	15340F27
15.02.27	Bremen und der Kaffee	15050F27
22.02.27	Hoffnung Auswanderung	15980F27

BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
22.06.26	Die Macht der Medien	18082F26
22.06.26	Hoffnung Auswanderung	18621F26
29.06.26	Arbeit 4.0	18222F26
29.06.26	Welterbe Natur	18251F26
06.07.26	Wälder	18271H26
03.08.26	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	18361H26
14.09.26	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101H26
21.09.26	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	18701H26
05.10.26	Gleichheit vor dem Gesetz?	18211H26
19.10.26	Aus alt mach neu: Kreislaufwirtschaft	18281H26
02.11.26	Hans Koschnick	18021H26
02.11.26	Bremerhavener Firmengeschichte	18801H26
09.11.26	Behindert (werden)	18241H26
16.11.26	Von Bierdeckeln, Schlupflöchern und Oasen. Das Steuerwesen in Deutschland	18121H26
23.11.26	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072H26
30.11.26	Die Macht der Werbung	18741H26
07.12.26	Gerechtigkeit und Demokratie	18171H26
04.01.27	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391F27

11.01.27	Bremerhavener Firmengeschichte	18801F27
25.01.27	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?	18361F27
08.02.27	Meine Daten gehören mir	18191F27
22.02.27	Meer ohne Fische	18111F27
22.02.27	Bremerhaven – Stadt der Wanderung	18501F27

ONLINE-BILDUNGSZEIT

Beginn	Titel	VA-Nr.
13.07.26	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671H26
17.08.26	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18392H26
14.09.26	Meine Daten gehören mir	18192H26
21.09.26	Nach uns die Sintflut?	18201H26
28.09.26	Arbeit 4.0	18222H26
04.01.27	Willkommen zur Tagesshow.	18041F27
11.01.27	Weltmacht USA	18421F27
18.01.27	Krieg und Frieden.	18141F27
01.02.27	Russland.	18341F27
08.02.27	Propaganda	18401F27
15.02.27	China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts.	18311F27

02 Gesundheitsvorsorge

BAD ZWISCHENAHN

Beginn	Titel	VA-Nr.
15.02.27	Let´s move! Endlich dauerhaft schlank: Bewegung, Ernährung und Stoffwechsel	21160F27
22.02.27	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	21070F27

WOCHENENDSEMINARE IN BAD ZWISCHENAHN

Beginn	Titel	VA-Nr.
04.09.26	Loslassen, Durchatmen, Auftanken- Mit Kraft und Energie in die neue Woche	21100H26
09.10.26	Aquarellmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	21680H26
23.10.26	Switch to relax – entspannt abschalten am Wochenende	21180H26

BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
10.08.26	Raus aus dem Stress – rein in deine Stärke	20130H26
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
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
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
02.11.26	Stress positiv meistern	20030H26
09.11.26	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20061H26
09.11.26	Gesundheitsprävention und Stressbalance	20240H26
23.11.26	Wieder mit Gelassenheit in den Berufsalltag	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	Bewegend entspannt	20220H26
04.01.27	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020F27
11.01.27	Yoga und Meditation	20270F27
18.01.27	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110F27
25.01.27	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20060F27
15.02.27	Yoga, Atem und Entspannung	20290F27
22.02.27	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500F27

BREMERHAVEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
03.08.26	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22621H26
07.09.26	Fit und aktiv: Starker Rücken	22471H26
02.11.26	Fit und aktiv: Starker Rücken	22472H26
04.01.27	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22241F27
11.01.27	Starker Rücken mit Pilates	22211F27
18.01.27	Let' s move!	22261F27
25.01.27	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso ist Ernährung und Faszientraining so wichtig?	22361F27

01.02.27	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22242F27
08.02.27	Entspannter mit Perfektionismus umgehen	22041F27
15.02.27	Selbstverteidigung für Frauen	22671F27
22.02.27	Achtsamkeit	22291F27

BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
31.08.26	Mit Yoga Achtsam durch den Alltag	82571H26
07.09.26	Endlich wieder gut schlafen	82560H26
28.09.26	Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden	82572H26
05.10.26	Wege zur Gelassenheit	82531H26
02.11.26	Happy relax – entspannt & glücklich im Alltag	82070H26
09.11.26	Resilienz	82540H26
08.02.27	Selbstfürsorge im Alltag – guter Umgang mit sich selbst	82590F27
22.02.27	Vom Stress zur Balance – Mit Yoga und Pilates neue Kraft finden	82572F27





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

(Preise inkl. VP pro Person)

Politisch-kulturelle Bildung:

€ 366,- (EZ) bzw. € 310,- (DZ)

mit KammerCard:

€ 330,- (EZ) bzw. € 280,- (DZ),

Wochenendseminar:

Gerne informieren wir Sie auf Anfrage über unsere Preise.

Gesundheitsvorsorge:

€ 500,- (EZ) bzw. € 450,- (DZ)

mit KammerCard:

€ 450,- (EZ) bzw. € 405,- (DZ)

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 · 4499-5, 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 · 669031, 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