

wisoak



Gesellschaft, Politik und Gesundheit

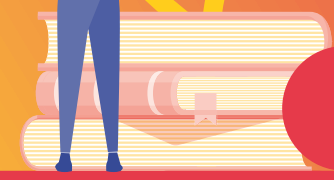
Bremen, Bad Zwischenahn und Bremerhaven



**INKLUSIVE
ÜBERSICHT
BILDUNGSZEITEN
DER BERUFLICHEN
BILDUNG**



BILDUNGSZEITEN



2024



wisoak.de

Bildungszeit – Ihr gutes Recht!



Guten Tag liebe Leserin, lieber Leser,

Bremen von innen – es ist erhellend und ertragreich, die großen Fragen unserer Zeit, die einschneidenden gesellschaftlichen Veränderungen immer wieder auch herunterzubrechen auf lokale und regionale Zusammenhänge. Zusammenhänge, die uns vertraut sind und uns unmittelbar betreffen oder doch naheliegend sind: geografisch, politisch, sozial, kulturell, mit Blick auf die Umwelt, in der wir uns bewegen.

Global denken, lokal handeln – für eine lebenswerte und gerechte Zukunft. Diese Einsicht, diese Devise ist uns in der politisch-kulturellen Bildung seit jeher eine wichtige Orientierung. Vor allem, wenn es darum geht, nicht nur zu verstehen, sondern auch Standpunkt zu beziehen und sich einzumischen. Und dies ist wichtiger denn je. Denn die Welt scheint immer mehr aus den Fugen zu geraten.

Wir nehmen dieses Motto, nehmen die hiesigen Lebens- und Arbeitsverhältnisse zum Ausgangspunkt – und zum neuen Jahres-schwerpunkt der politisch-kulturellen Bildung. Wir laden Sie ein, unseren Seminar-Expeditionen in vielleicht weniger bekannte Stadtteile, an weniger vertraute Orte und bislang verborgene Stätten des aktuellen gesellschaftlichen und politischen Geschehens zu folgen – und Bremen, Bremen-Nord und Bremerhaven neu zu entdecken. Auf diese Weise, vor Ort, kann man zum Beispiel die Folgen der Klima- und Energiekrise sehr anschaulich nachvollziehen und die damit verbundenen politischen Herausforderungen realitätsnah reflektieren. Wir sind überzeugt: Es lohnt und ist so spannend wie notwendig: den Blick über den eigenen Tellerrand zu wagen, andere Sicht- und Erfahrungswelten kennenzulernen – um gute Lösungsansätze für die drängenden Fragen unsere Zeit zu entwickeln.

Lokal und global.

Wir freuen uns, Sie 2024 wieder in unseren Seminarhäusern begrüßen zu dürfen.

Ihr Dominic Bergner



Dominic Bergner,
Geschäftsführer
der wisoak

wisoak.de

Wichtiger denn je: global denken, lokal handeln.

Global denken, lokal handeln – dieses Motto bestimmt das diesjährige politische Bildungsprogramm der wisoak. Denn wie wir zukünftig leben, arbeiten und wirtschaften, wird zunehmend durch globale Phänomene geprägt sein. Die damit einhergehenden Veränderungen sind aber nicht vorbestimmt, sondern gestaltbar – gerade im Lokalen. Das Thema erinnert uns also daran, diesen Gestaltungsauftrag anzunehmen, Handlungsspielräume zu erkennen und konkrete Lösungsvorschläge voranzubringen. Dabei gilt es, die berechtigten Interessen insbesondere von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern im Blick zu behalten. Denn der Wandel wird nur auf die notwendige Akzeptanz stoßen, wenn er auch vor Ort sozial, ökologisch und demokratisch ausgestaltet wird.

Lokal handeln ist auch das Credo der Arbeitnehmerkammer – und das seit mehr als 100 Jahren. Wenn wir Stellung beziehen, dann immer mit dem Ziel, die Lebens- und Arbeitsbedingungen unserer fast 400.000 Mitglieder zu verbessern. Deshalb setzen wir uns für einen Ausbildungsfonds ein, um den Start ins Berufsleben für junge Menschen zu erleichtern. Deshalb streiten wir für mehr Tarifbindung und einen höheren Mindestlohn, damit Menschen hier in Bremen und Bremerhaven von ihrer Arbeit leben können. Deshalb wollen wir bessere Möglichkeiten auf Weiterbildung bis hin zu einem Rechtsanspruch, um Aufstiege und Umstiege während des Erwerbslebens zu ermöglichen. Deshalb setzen wir uns für bessere Bedingungen in den sozialen Berufen ein, damit unsere Eltern gut gepflegt und unsere Kinder gut betreut sind. Und deshalb fordern wir mehr bezahlbaren Wohnraum, damit wir möglichst selbstbestimmt entscheiden können, wo wir wohnen und wie weit unser Weg zur Arbeit ist.

Wir freuen uns, dass die wisoak mit ihrem politischen Bildungsprogramm 2024 dazu einlädt, über Bremen und Bremerhaven zu diskutieren – über die Chancen, im Lokalen etwas zu bewegen. Machen Sie mit und geben Sie Impulse, wir freuen uns auf Sie!

Peer Rosenthal und Peter Kruse



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**



Peter Kruse,
Präsident der
Arbeitnehmerkammer



Peer Rosenthal,
Hauptgeschäftsführer der
Arbeitnehmerkammer

Foto: Stefan Schmidbauer



BEI UNS SIND SIE GUT BERATEN

Wir beraten Sie ebenfalls kostenlos in steuerrechtlichen Angelegenheiten und erstellen für Sie – 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

KammerCard

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

VORTEILE MIT DER KAMMERCARD

Ihr Mitgliedsbeitrag von 0,14 Prozent des Brutto-Gehalts wird direkt von den Finanzämtern eingezogen. Damit sichern Sie sich ein umfangreiches Paket von Leistungen. Am einfachsten können Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie eine KammerCard anfordern. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer und der wisoak anfordern – oder aus dem Internet herunterladen unter: www.arbeitnehmerkammer.de www.wisoak.de

Übrigens: Die KammerCard sichert Ihnen Ermäßigungen für den Besuch bei vielen Kultureinrichtungen in Bremen und Bremerhaven.

Und: 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.



01 Gesellschaft, Politik und Umwelt

Bildungszeiten & Bildungsurlaube in Bad Zwischenahn

Seite 06–23

Jahresthema: Bremen von innen – global denken,
lokal handeln.

07

Politische und gesellschaftliche Grundfragen

09

Gesellschaft

11

Arbeitswelt

17

Deutsche Geschichte, deutsche Identitäten

19

Natur und Umwelt

21

Wochenend-Seminare in Bad Zwischenahn

Seite 24–27

Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven & Bremen-Vegesack

Seite 28–53

Jahresthema: Jahresthema: Bremen von innen – global
denken, lokal handeln.

29

Gesellschaft und Politik

36

Arbeitswelt

44

Stadtgeschichte, Stadtentwicklung

45

Umwelt und Politik

50

ONLINE-Bildungszeiten

Seite 54–59

02 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Bildungszeiten in Bremen-Hastedt

Seite 60–71

Bildungszeiten & Gesundheitswochenenden

Seite 72–75

in Bad Zwischenahn

Seite 76–77

Bildungszeiten in Bremen-Vegesack

Seite 78–83

Bildungszeiten in Bremerhaven

Übersicht Bildungszeiten

Seite 84–98

01 Gesellschaft, Politik und Umwelt



Bildungszeiten in Bad Zwischenahn

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

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

www.wisoak.de/standort/bad-zwischenahn/

BILDUNGSSTÄTTE



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



BAD ZWISCHENAHN
Elke Hölscher-Scharenberg
Tel. 04403 · 924 -0
e.hoelscher-scharenberg@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



ORGANISATORISCHE HINWEISE

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

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: € 321,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 256,-** (DZ inkl. VP pro Person)

mit KammerCard: € 274,- (EZ inkl. VP) **bzw. € 218,-** (DZ inkl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENAHN

Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn,

Tel.: 04403 · 924 -0, www.wisoak.de/standort/bad-zwischenahn/

JAHRESTHEMA:

BREMEN VON INNEN – GLOBAL DENKEN, LOKAL HANDELN

Bremen und der Kaffee

Bremen ist Kaffeestadt. Im 19. Jahrhundert begann hier die Kaffeeherstellung im großen Stil. Vor etwa 60 Jahren gab es über 120 Röstereien in der Hansestadt. Nach und nach sind dann die großen Bremer Kaffeeunternehmen in internationalen Konzernen aufgegangen. Sie haben ihre Produktion vielfach in andere Städte verlegt. Weniger bekannt sind die Wege, die der Kaffee vom Anbau bis in unsere Tasse nimmt - obwohl Kaffee als eines der wertvollsten Handelsprodukte gilt. Wir werden uns auch mit den Bedingungen für fairen Handel befassen. Vorgesehen ist außerdem der Besuch einer Rösterei. Dafür fällt dann ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.

VA-Nr.:
11210

Zeitraum:
19.02.–23.02.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Walter Gröh

Grüner Wasserstoff Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung - besonders in Norddeutschland - auf Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Wasserstoff kann auch 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. Die norddeutschen Bundesländer wollen dabei ihren Standortvorteil nutzen. Wir werden die Energiewende aus der Perspektive von Bremen und Bremerhaven genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

VA-Nr.:
10930

Zeitraum:
12.02.–16.02.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Marten Benjes

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 11280	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024 25.11.–29.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen Bremen – eine Stadt im Wandel			
1966 wurden im Bremer Überseehafen die ersten Container angelandet. Der genormte Transportbehälter revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschaftstandorte 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	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Vom Überseehafen zur Überseestadt Wo die Zukunft Bremens liegt?			
Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Strukturwandel des maritimen Viertels vom Überseehafen zur modernen Überseestadt, eingebunden in die Geschichte der Häfen sowie der Entwicklung der Hafengruppe Bremen-Bremerhaven. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet, vor allem mit Blick auf die Schaffung von Arbeitsplätzen, die Ansiedlung von Unternehmen sowie kulturelle Aktivitäten und Freizeitangebote. Und wir werden den sich entwickelnden Stadtteil besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.			
VA-Nr.: 11180 11180	Zeitraum: 17.06.–21.06.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremen is `ne schöne Stadt Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung			
Befragungen zeigen: Bremer Bürger:innen 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	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Uwe Kempf

POLITISCHE UND GESELLSCHAFTLICHE GRUNDFRAGEN

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	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024	Standort: 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	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
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	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024	Standort: 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	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker

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 Politik-bereiche, 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	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
10 Milliarden Menschen Weckruf oder Panikmache?			
Wer Anfang der 60er Jahre geboren wurde, wuchs in einer Welt auf, die 3 Milliarden Menschen zählte. Die Bevölkerungswissenschaft geht davon aus, dass es bald 10 Milliarden sein werden. Wie wird die Welt unserer Enkel dann aussehen? Dringlicher als je zuvor stellt sich die Frage, wie die (begrenzten) Ressourcen verteilt sind bzw. wie Verteilungsgerechtigkeit hergestellt werden könnte. Damit verbunden ist die Frage: Wie wird sich die globale demografische Entwicklung auf Weltpolitik und Machtverhältnisse auswirken? In Deutschland ist die Zahl der Geburten niedrig. Das birgt wiederum volkswirtschaftliche Risiken, die das gesamte Sozialsystem betreffen. Welche Lösungsansätze sind hier im Gespräch? Das Seminar gibt fundierte Antworten.			
VA-Nr.: 10070	Zeitraum: 05.08.–09.08.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Europa – wohin gehst du?			
Glänzend schienen die Aussichten für ein geeintes Europa nach dem Wegfall des „eisernen Vorhangs“. Die Versöhnung mit Russland war nah, das Bündnis mit den USA stabil. Die Konflikte im Orient blendete Europa aus. Gut drei Jahrzehnte später ist alles anders: Eine Annäherung an Russland liegt in weiter Ferne, England ist aus der EU ausgetreten, die Konfliktlinie zur Türkei hat sich deutlich verschärft. In osteuropäischen EU-Länder haben sich antidemokratischen Tendenzen verfestigt. Und die vielen Kriege lassen das Flüchtlingselend wachsen. In allen Ländern Europas erhalten Rechtspopulisten Zuspruch bei den Unzufriedenen. Sind die Werte der Aufklärung in Gefahr? Wie kann sich Europa in dieser globalen Gemengelage neu aufstellen und sein Selbstverständnis festigen?			
VA-Nr.: 10440	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Respekt			
Mangelnder Respekt vor der Polizei, mangelnder Respekt vor der Lehrerin oder dem Sanitäter, vor Obdachlosen oder Fremden, im Sport vor dem Gegner, unter Arbeitskolleg:innen oder gegenüber Vorgesetzten, auch in privaten Beziehungen – 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	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking

Die alternde Gesellschaft Zum Umgang mit Alter(n) in Deutschland			
Die Zahl älterer Menschen nimmt kontinuierlich zu, absolut und relativ. Es gibt "fitte, junge Alte", aber auch pflegebedürftige, kranke Hochaltrige. Beide Gruppen wachsen ebenfalls stetig. Generell können viele ältere Menschen den schnellen Wandel der alltäglichen Anforderungen nicht mehr nachvollziehen. Welche Möglichkeiten gibt es, sich angemessen auf das Leben im Alter vorzubereiten? Wie kann die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben ermöglicht bzw. verbessert werden?			
VA-Nr.: 10520	Zeitraum: 17.06.–21.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Ursula Stielike
Gewaltloser Widerstand, ziviler Ungehorsam			
Gewaltloser Widerstand und ziviler Ungehorsam können wirksame Mittel sein im Kampf gegen ungerechte Gesellschaftssysteme und eine Politik der Unterdrückung und Ausbeutung. Das lehren uns Geschichte und Gegenwart. Wir werden uns in dieser Bildungszeit mit verschiedenen Beispielen aus der Antike bis in unsere Gegenwart eingehend beschäftigen. Und wir stellen uns die Fragen: Welche Methoden des gewaltlosen Widerstands kommen überhaupt in Frage? Wo sind die Grenzen zivilen Ungehorsams? Und welcher Bedingungen bedarf es, dass von erfolgreichem gewaltlosen Handeln gesprochen werden kann?			
VA-Nr.: 10090	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Monika J. Flügge
Orient und Okzident Der Islam und der Westen			
Das Verhältnis zwischen "christlichem Abendland" und "islamisch geprägtem Morgenland" ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der Ölwanne oder Terroranschlägen. Im Westen wird Einwanderung aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt 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.: 10410	Zeitraum: 20.01.–24.01.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
GESELLSCHAFT			
Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden Pflegerische Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstaufgabe			
Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden, geraten die Kinder schnell an die Grenzen ihrer emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Hin- und hergerissen zwischen dem eigenen Leben, den Bedürfnissen der zu Pflegenden und dem individuellen Rollenverständnis als Tochter oder Sohn entstehen vielfältigste Herausforderungen. Hinzu kommen die Anforderungen der Pflegebürokratie. Es wird schwer, Beruf, Privatleben und Pflege unter einen Hut zu bekommen. In dieser Bildungszeit betrachten wir die inneren und äußeren Konfliktsituationen genauer. Wir erlernen und erproben wirksame Kommunikationsstrategien, wie mit den Beteiligten angemessen und auf Augenhöhe gesprochen - und dabei vermieden werden kann, sich in unnützen Grabenkämpfen zu verlieren. Damit mehr Energie für das eigene Leben bleibt.			
VA-Nr.: 10680	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Anke Dakey

Von der Kunst, sich neu zu erfinden			
Biografien sind geprägt durch Brüche und Übergänge, Krisen und Neuanfänge. Heute mehr denn je. Lange Zeit ging man davon aus, mit einer Berufsausbildung und einem Arbeitsplatz bis zur Rente gut durchzukommen. Leitbild war außerdem eine stabile Familienkonstellation mit fester Rollenverteilung. Beides sollte für Wohlstand bis ins hohe Alter sorgen. Diese Lebensorientierung ist Auslaufmodell. Tempo und Tiefe des rasanten wie fortschreitenden Wandels in Arbeitswelt und Gesellschaft führen zu Verunsicherungen und Desorientierung und erschweren eine verlässliche Lebensplanung. Besonders gefragt ist heute die Kompetenz, sich selbst immer wieder neu erfinden und dem eigenen Leben auch eine neue Richtung geben zu können. Wie kann das gelingen?			
VA-Nr.: 10770	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking
Beten scheef het Gott leev Im Plattdeutsch zu Hause			
„Ein bisschen schief, hat Gott lieb“. – Plattdeutsch, kaum zu glauben, war früher mal Weltsprache. In der Blütezeit der Hanse ging nichts ohne Platt. Erst nach und nach hat sich dann das Hochdeutsche als Amtssprache durchgesetzt - und das Plattdeutsche verdrängt. In dieser Bildungszeit geht es um Regionalsprachen und Dialekte, um ihre biografische und kulturelle, um ihre gesellschaftliche und politische Bedeutung. Im Mittelpunkt steht dabei das wunderbare Plattdeutsch mit all seinen Schattierungen. Wir werden uns dem Plattdeutschen von vielen Seiten nähern, über Lieder, Geschichten und Gedichte. Aber: Plattsacker sünd keen Kloogschieter - herzlich willkommen sind auch andere Sprach-Variationen!			
VA-Nr.: 10660	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Margret Oetjen
Mythen und Erzählungen			
Jedes Land, jede Nation lebt von Erzählungen und Mythen. Sie bieten Orientierung, stiften Identität und Zusammenhalt. Auch Deutschland hat viele hervorgebracht. Den um den Cheruskerfürst „Hermann“ etwa. Oder nach dem Krieg den der „68er“ oder der „Generation Golf“. Es lohnt sich, Erzählungen, die sich in einer Gesellschaft ausbilden, auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung hin genauer zu befragen. Wir werden auch einige Alltagsmythen entschlüsseln, die sich um Schauspieler:innen, Musiker:innen, Sportler:innen, Vereine usw. ranken. Manchmal werden auch Feste, Konzerte (Woodstock) oder Filme im Nachhinein mythisch aufgeladen. Gibt es eigentlich heute noch Erzählungen, die unsere Gesellschaft zusammenhalten (sollen)?			
VA-Nr.: 10400	Zeitraum: 18.03.–22.03.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
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	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: 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. 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 Medienschwung zurechtzufinden und die mediale Dauererregung richtig einordnen zu können? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.			
VA-Nr.: 11390	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Pierre Demirel
Von Ottos Mops zu unkaputtbar - Vom Spaß mit Sprachen			
Erkunden Sie mit uns die Vielfalt und oft verborgenen Wirkungen von Sprache(n) in unserem Leben und unserem Alltag. Wir entdecken, dass die deutsche Sprache gar nicht so einsprachig ist, wie wir oft denken. Viele Wörter sind im Laufe der Jahrhunderte ins Deutsche eingewandert, während deutsche Wörter ihren Weg in die Welt genommen haben. Wir wollen in dieser Bildungszeit unsere eigenen Sprache(n) und Sprachmöglichkeiten erkunden, erforschen, was wir brauchen, um sprachmächtig und sprachfähig zu sein. Denn über Sprache erfassen und gestalten wir unsere Welt. Welche Bilder entstehen dabei in unserem Kopf? Wir wollen Einblicke in die Sprachwelten unserer Nachbarn teilen, einen Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft werfen, mit Sprache spielen ...Und vielleicht machen wir Sie ab und an auch sprachlos!			
VA-Nr.: 10460 10460	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 25.11.–29.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihre Dozentinnen: Dr. Sonya Dase / Christiane Carstensen
Der Mensch und das Tier			
Haben Tiere eine unantastbare Würde? Oder hat der Mensch das Recht, Tiere zu töten, wenn es ihm gut dünkt? Die Frage berührt 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 überhaupt nutzen und halten. Oder müssen wir Tiere nicht vielmehr als dem Menschen gleichgestellte Geschöpfe anerkennen? Wir werden uns verschiedene Positionen genauer anschauen. Dabei werden wir auch Verzerrungen in unserem Denken thematisieren, Vereinfachungen benennen und unüberwindliche gegensätzliche Positionen zu überwinden suchen.			
VA-Nr.: 10740	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024	Standort: 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? Schon jetzt scheinen Algorithmen zu wissen, wie man glückliche Menschen produziert. Verzichten wir lieber auf unser Wahlrecht als auf unser Smartphone? Wir werden diese Fragen diskutieren und durch Besuche in Forschungseinrichtungen vertiefen.			
VA-Nr.: 10670	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Tod und Sterben in Deutschland Und in anderen Kulturen			
Auch wenn es auf den ersten Blick als sehr private Angelegenheit erscheint: Die Rituale im Umfeld von Tod und Sterben sind zutiefst gesellschaftlich geprägt. Dies wird spätestens mit der großen Zahl der Zugewanderten aus anderen Ländern und ihren oft ganz anderen Ritualen sichtbar. Aufgrund des gesellschaftlichen Wandels haben sich in den letzten Jahrzehnten auch in Deutschland die herkömmlichen Formen des Umgangs mit Tod und Trauer zunehmend verändert. Das hat Konsequenzen in vielen verschiedenen Lebensbereichen: In Krankenhäusern, in Alten- und Pflegeeinrichtungen, im Bau- und Bestattungswesen sind - bezogen auf den Umgang mit Tod und Sterben – nun ganz unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen.			
VA-Nr.: 10570	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Ist das Kunst oder kann das weg? Zum Stellenwert von Kunst in unserer Gesellschaft			
„Das kann doch jeder.“ Diese Aussage hört man häufig in Kunstmuseen. Kommt Kunst von Können? Sind Künstler:innen Genies? Ist Kunst (nur) eine Schule der Wahrnehmung? Unter welchen Voraussetzungen werden Gemälde und Kunstwerke überhaupt zu anerkannter Kunst? Welche Inhalte und welche gesellschaftspolitischen Botschaften transportieren künstlerische Werke? Wir werden uns berühmte Bilder aus verschiedenen Epochen anschauen und uns diesen Fragen nähern. Wie sind etwa die Werke von Goya und Picasso, Kollwitz und de Saint Phalle, Beuys oder Richter zu verstehen? Wir werden auch verschiedene Stilrichtungen wie Expressionismus, Futurismus, Dadaismus oder abstrakte Malerei vor dem Hintergrund geschichtlicher Ereignisse kennen lernen, einordnen und bewerten.			
VA-Nr.: 10370	Zeitraum: 10.06.–14.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Freundschaft Über ihre Bedeutung in unserer Gesellschaft			
Besonders in gesellschaftlichen Krisen und Umbruchzeiten wächst die Bedeutung von Freundschaften, also immer dann, wenn die Gesellschaft keine verbindlichen Orientierungsmuster mehr für gutes und gelingendes Leben vorgibt. Freundschaften sind dann Teil der „Überlebensstrategie“. Ihr bewegendende Kraft entfaltet sich auch in vielen verschiedenen Beziehungs- und Gemeinschaftsformen. Wir werden in diesem Seminar die gesellschaftspolitische Bedeutung der „Wahlverwandtschaften“ genauer betrachten und herausarbeiten, wie gute Freundschaften in einer atomisierten Gesellschaft funktionieren, wie sie aufgebaut, gepflegt und gestaltet werden können.			
VA-Nr.: 10810	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Monika J. Flügge

Von Beethoven bis Bowie Musik, Pop und Politik			
Die Aussagekraft von Musik ist stärker als gemeinhin vermutet. Man denke etwa an Rock'n'Roll, die Musik der Hippie-Bewegung, an Punk oder Hip-Hop-Musikstile, die 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 diskutieren an namhaften Beispielen die Wechselwirkung von Musik und gesellschaftspolitischen Entwicklungen und Ereignissen.			
VA-Nr.: 10630	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Aussitzen oder Auseinandersetzen Vom Umgang mit Konflikten			
Konflikte gehören zum Leben – in der Politik, am Arbeitsplatz, im Freundes- und Familienkreis. Hintergrund sind meistens unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und (Wert-) Vorstellungen. In diesem Seminar werden Möglichkeiten der konstruktiven Bearbeitung von Konflikten im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext erarbeitet und erprobt.			
VA-Nr.: 10730	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Anke Dakey
Lebensqualität Gesundheit Krankheit und Gesundheit im Spiegel der Gesellschaft			
Medizin und Gesundheitsindustrie verheißen schnelle Hilfe bei fast allen erdenklichen Leiden. Doch die Kosten für dieses System steigen überproportional. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was machen Lebensqualität und Gesundheit wirklich aus? Welche persönlichen Aktivitäten und Haltungen, vor allem aber: welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, um von Lebensqualität Gesundheit sprechen zu können?			
VA-Nr.: 10700	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Elke Schünemann
Die Macht der Worte Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt			
Wir sind in der Lage, Menschen "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 Politiker:innen? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung und 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.: 10600	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: 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	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Elke Schünemann
Die übermüdete Gesellschaft			
Fachleute schätzen, dass mehr als zwei Drittel aller Arbeitnehmer:innen an Schlafstörungen leiden. Schlafforschung und Medizin halten chronische Schlafstörungen mittlerweile für eine der ganz großen Volkskrankheiten. Dass Schlafmangel dauerhaft krank macht, ist unstrittig. Strittig sind Ursachen, Verantwortlichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten. Manche betonen die individuelle Verantwortung - sowohl für die Entstehung als auch für angemessene Prävention. Andere sehen in den modernen Arbeitsbedingungen und unserer 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft, in Schichtarbeit, Stress und Neuen Medien die Wurzel allen Übels. Wenig zu schlafen scheint in unserer Gesellschaft aber zu einem Statussymbol geworden zu sein, gilt als Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit. Und viel Schlaf als Zeichen von Faulheit.			
VA-Nr.: 10230	Zeitraum: 29.07.–02.08.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Monika J. Flügge
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	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking
Das Jahr 2025. Ein Ausblick im Rückblick			
Das Jahr 2025 hat noch gar nicht begonnen, und wir wagen bereits einen Rückblick! Wir wollen nahende Gedenktage, Jubiläen, Todes- und Geburtstage zum Anlass nehmen, um einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Im nächsten Jahr gibt es zahlreiche runde Geburts- und Todestage von bedeutenden Persönlichkeiten, deren Leben unmittelbar mit den gesellschaftspolitischen Ereignissen ihrer Zeit verknüpft ist: z.B. Thomas Mann, Käthe Kollwitz, Malcom X, Hildegard Knef, Josefine Baker, Friedrich Ebert, Hannah Arendt, Rio Reiser, Kevin Costner, George Orwell, Hans Rosenthal, Margaret Thatcher, Elvis Presley oder Anne Frank. Am Ende wollen wir unseren Blick dann aber auch tatsächlich nach vorne richten. Wohin steuert Deutschland nach den nächsten Bundestagswahlen im Jahr 2025?			
VA-Nr.: 11150	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann

Aus Erfahrung Zukunft gestalten			
Dieses Seminar wendet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Ziel ist es, darüber nachzudenken, wie Entscheidungen, gesellschaftliche Lebensumstände und andere Menschen uns zu dem gemacht haben, was wir heute sind. Wir werden auf dem Hintergrund einer Reflexion über gesellschaftliche Veränderungen Ideen entwickeln und Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben herausarbeiten. Und wir werden in einem Prozess produktiven Nachdenkens Folgerungen und Forderungen für die nächsten Jahre und Jahrzehnte daraus ableiten.			
VA-Nr.: 10590	Zeitraum: 10.06.–14.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Monika J. Flügge
ARBEITSWELT			
Digitalisierung – Challenge oder Überforderung?			
Die Digitalisierung nahezu aller Arbeits- und Lebensbereiche ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Häufig ist sie mit Stress und Überforderung verbunden. In immer kürzeren Abständen müssen neue Technologien, neue Medien und neue Hilfsmittel erlernt und gewohnte (Arbeits-) Abläufe und Routinen wieder verlernt und aufgegeben werden. Es geht bei der digitalen Transformation um grundlegende soziale Veränderungen. Die Trennung zwischen Arbeitswelt und Privatleben wird schwieriger, Berufsbilder verändern sich rasant oder verschwinden ganz. Und lange Zeit als unentbehrlich angesehene Fertigkeiten verkümmern. Viele Menschen fragen sich: Kann ich den neuen, digitalen Anforderungen überhaupt gerecht werden? Was muss ich dazulernen? Vor allem aber: Bleibe ich handlungsfähig?			
VA-Nr.: 10860 10860	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024 19.08.–23.08.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Gunnar Frohn
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 10350	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024 11.11.–15.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Regina Aljes
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 10480	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 17.02.–21.02.2025	Standort: Bad Zwischenahn 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	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Regina Aljes
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 vonstat-ten: neue Aufgaben und Projekte, Änderungen in den Abläufen und der Organisation, neue Anfor-de-rungen, neue Belastungen - in immer kürzerer Zeit. Das Zauberwort heißt folgerichtig: Veränderungs-kompetenz. 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	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Anke Dakey
Raus aus dem Hamsterrad? Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag			
Durch die hohe Arbeitsverdichtung und die fortschreitende Digitalisierung haben viele Menschen zu-nehmend das Gefühl, fremd bestimmt zu sein. In dieser Bildungszeit reflektieren wir den Berufsalltag und lernen, wie Stress im Alltag besser bewältigt, die eigenen Ressourcen geschont und die Selbst-bestimmung gefördert werden können. Außerdem werden wir erfahren, welche Ansätze der Burnout-Prophylaxe allgemein und auf betrieblicher Ebene wirksam werden können.			
VA-Nr.: 10500	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Regina Aljes
Wertschätzung im Arbeitsleben			
Mangel an Anerkennung ruiniert auf Dauer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mit-arbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es gibt einen engen, unmittelbaren Zusammenhang zwischen Wertschätzung, Wohlergehen und Wertschöpfung. Wir werden in diesem Seminar an Hand von Bei-spielen herausarbeiten, woraus sich "Wertschätzungskultur" und "Identifikation mit der Firma" speisen. Und wir werden untersuchen, welche Wege es zu mehr Arbeitszufriedenheit gibt.			
VA-Nr.: 10780	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024	Standort: 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 Lebens-führung. 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 10340	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn 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 einschnei-dendes Ereignis im Lebenslauf dar. Wie kann und will ich das Leben ohne Erwerbsarbeit sinnvoll und befriedigend gestalten? Welche Fähigkeiten benötige ich dafür? Vor dem Hintergrund eigener beruf-licher und biografischer Erfahrungen werden wir uns mit den Möglichkeiten einer aktiven und ge-sellschaftlich sinnvollen Gestaltung der Zeit nach dem Arbeitsleben befassen. Für Menschen vor dem absehbaren Berufsende.			
VA-Nr.: 10420 10420	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024 02.09.–06.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Ursula Stielike
DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN			
Deutschland – wie wir wurden, was wir sind			
Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas geradezu glänzend da, ist zum at-traktiven Einwanderungsland und zum Vorbild geworden, Worte wie "Schuldenbremse" oder "Gründ-lichkeit" haben Einzug in andere Sprachen gehalten - als Richtschnur für eigenes staatspolitisches Handeln. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Die Schere zwischen Arm und Reich ist gleich-zeitig immer weiter auseinander gegangen, arme und reiche Wohnquartiere drohen in deutschen Großstädten weiter auseinander zu driften. Wie ist Deutschland zu dem geworden ist, was es heute ist, und wo geht die Reise hin?			
VA-Nr.: 11360	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Die Moorsoldaten und der Zirkus Konzentrazani Ein Stück vergessene deutsche Geschichte wird wieder lebendig			
Im Buch "Zirkus Konzentrazani" wird eine Geschichte des Aufbegehrens gegen Entrechtung und Willkür im Nationalsozialismus erzählt. Es geht um eine Zirkusaufführung der Häftlinge des KZ Börger-moor. 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 Risse... Nachkommen ehemaliger KZ-Häftlinge haben der Erzählung große Einfühlsamkeit und historische Nähe bescheinigt. Volker Hedemann, einer der beiden Autoren, wird den Roman vorstellen und ge-schichtlich einordnen - und zum Ausgangspunkt grundsätzlicher Überlegungen machen: Welche Macht kann Kultur gegen Unfreiheit und Terror entfalten? Mit Exkursion.			
VA-Nr.: 11370	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: 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.: 1114	Zeitraum: 24.02.–28.02.2025	Standort: 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 trotzig 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 Beschweigens der Kriegs- und NS-Vergangenheit?			
VA-Nr.: 11090	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024	Standort: 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, im Übrigen auch in der DDR. Die Musik der Beatles eroberte heimische Wohnzimmer. Oswald Kolle nahm seinen Platz als Aufklärungspapst ein. Traditionelle Rollen und Normen, Autoritäten und Strukturen in Politik und Gesellschaft wurden hinterfragt - nicht nur von den aufkommenden sozialen Bewegungen. 1964 begrüßte man den millionsten „Gastarbeiter“. Und 1969 saßen dann Millionen Menschen vor dem Fernseher, als der erste Mensch den Mond betrat.			
VA-Nr.: 11100	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Volker Hedemann
Die 70er Jahre Zwischen Reform und Ölkrise, Protest und Disco			
Die 70er Jahre stehen für eine Politik der Reformen und des „mehr Demokratie wagen“. Wahlrecht mit 18, BAFöG, Bildungs Offensive, Betriebsverfassungs- und Mitbestimmungsgesetze. Die Dekade führte aber auch zur Erschütterung des Fortschrittsglaubens. Wirtschafts- und Ölpreiskrise, in deren Folge es tatsächlich vier autofreie Sonntage gab, Anwerbestopp für ausländische Erwerbstätige. Und die 70er Jahre waren das Jahrzehnt der sozialen Bewegungen: Umwelt- und Anti-Atomkraftbewegung, Friedens- und Frauenbewegung. Anschläge der Roten Armee Fraktion (RAF) läuteten „die bleierne Zeit“ ein. Meilensteine auch: die legendären Boxkämpfe Muhammad Alis, Sparwassers Siegtreffer gegen den späteren Fußballweltmeister und der Kinofilm „Saturday Night Fever“.			
VA-Nr.: 11110	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: 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 Internet-Seite ihre Besucher. Und offenkundig sehnen sich nicht wenige Erwachsene danach, wieder in die 80er Jahre zurückzukehren. Warum? Damals gab es noch keine Handys und kein Internet. Die Bundeskanzler hießen 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 bipolare Weltsicht ein: hier der freie Westen, dort der geknebelte Ostblock. Der sogenannte Heimcomputer kündigte den Anbruch des neuen „Informationszeitalters“ an.			
VA-Nr.: 11120	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking
Die 90er Jahre Wendezeiten			
1990 wuchs zusammen, was zusammengehört (Willy Brandt). Und Kanzler Kohl versprach blühende Landschaften im Ostteil des wiedervereinigten Deutschlands. Doch in der Euphorie der Zeitenwende ging schnell der Blick für Realitäten und Lebenswirklichkeiten verloren. 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 Rosskur 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.			
VA-Nr.: 11130	Zeitraum: 10.02.–14.02.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Ina Düking
NATUR UND UMWELT			
Wasser. Ein knappes Gut			
Der Zugang zu sauberem, trinkbarem Wasser ist Menschenrecht, ist grundlegend für Überleben und Entwicklung. Aber viele Städte und Regionen der Erde kämpfen schon heute um jeden Tropfen Wasser. Aus Geschichte und Gegenwart wissen wir, dass Wasserknappheit zu Kriegen führen und auch Weltreiche zum Einsturz bringen kann. Auch Deutschland geht sorglos mit seiner wichtigsten Ressource um: EU-Behörden klagen seit vielen Jahren, dass Deutschland die Nitratverseuchung des Grundwassers durch Gülle nicht ausreichend verringert. Und die Dürresommer der letzten Jahre haben uns vor Augen geführt, dass auch in Deutschland das Wasser knapp werden kann. Wir werden uns auch mit der Mineralwasserindustrie befassen. Mit Exkursion.			
VA-Nr.: 10280	Zeitraum: 03.02.–07.02.2025	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
Welterbe Natur Naturwunder zwischen Schuz und Nutzung			
Mit der Auszeichnung Weltnaturerbe sind einzigartige Ökosysteme vor unserer Haustür wie das Wattenmeer oder der Buchenwald auf eine Stufe gestellt mit dem Grand Canyon in den USA oder der Serengeti in Tansania. Laut UNESCO hat die Menschheit ein Anrecht auf Schutz und Erhalt ihrer Weltnaturdenkmäler. Aber: Beflügelt die weltweite Aufmerksamkeit als Weltnaturerbe nicht auch den Massentourismus und ist damit vor allem wirtschaftlich lukrativ? Oder wird Natur(erbe) am Ende zum Ausstellungsobjekt - das gar nicht mehr betreten werden darf?			
VA-Nr.: 10980	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Markus Müller

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. 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	Zeitraum: 18.11.–22.11.2024	Standort: 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	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten
Flüsse Lebensadern der Menschen			
Flüsse wurden schon immer geschätzt, gefürchtet - und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenzlinie oder um darin zu baden. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete gehören zu den artenreichsten, aber auch am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, Staustufen und Dämmen 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 wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es nach wie vor um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.			
VA-Nr.: 1097	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Markus Müller
Die Nordsee – Wirtschaftsraum, Urlaubsziel, Müllkippe?			
Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel... Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und 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	Zeitraum: 05.08.–09.08.2024	Standort: 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	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
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	Zeitraum: 17.06.–21.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten
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	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
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 - und dabei in Aussicht stellen: 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	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihre Dozentin: Anke Dakey

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 ZWISCHENNAHN

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

BILDUNGSSTÄTTE



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



BAD ZWISCHENNAHN
Elke Hölscher-Scharenberg
Tel. 04403 · 924 -0
e.hoelscher-scharenberg@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



Minimalismus. Gut leben auf kleinem Raum

Mal richtig ausmisten, sich auf das Nötigste im Leben beschränken. Und Platz schaffen für neue Erfahrungen - Minimalismus versteht sich als Gegenbewegung zu einem Leben in Saus und Braus, zu einer Gesellschaft, die auf Besitz, Konsum und Wegwerfen aus ist. Es sind wirtschaftliche und soziale, ökologische und persönliche Motive, warum sich Menschen bewusst für eine minimalistische Wohn- und Lebensform entscheiden. Welcher Bedingungen bedarf es, um auch auf kleinem Raum gut leben zu können? Wie lässt sich minimalistisches Wohnen und Leben ganz praktisch umsetzen?

VA-Nr.:
13440

Zeitraum:
15.03.–17.03.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Verena Strebinger

Die Macht der Worte Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt

Wir sind in der Lage, Menschen "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 Politiker:innen? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung und 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

Zeitraum:
22.11.–24.11.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Deutschland – wie wir wurden, was wir sind

Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas geradezu glänzend da, ist zum attraktiven Einwanderungsland und zum Vorbild geworden, Worte wie "Schuldenbremse" oder "Gründlichkeit" haben Einzug in andere Sprachen gehalten - als Richtschnur für eigenes staatspolitisches Handeln. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Die Schere zwischen Arm und Reich ist gleichzeitig immer weiter auseinander gegangen, arme und reiche Wohnquartiere drohen in deutschen Großstädten weiter auseinander zu driften. Wie ist Deutschland zu dem geworden ist, was es heute ist, und wo geht die Reise hin?

VA-Nr.:
13660

Zeitraum:
20.09.–22.09.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Norwegen

Norwegen - Weltspitze im Wintersport, eine führende Rolle bei diplomatischen Friedensverhandlungen, wichtiger Faktor in der europäischen Energiepolitik, attraktiv für deutsche Fachkräfte, hohe Zustimmung zur Regierungspolitik. - Wie macht dieses kleine Land mit fünf Millionen Einwohnern das? Norwegen - ein Land, so scheint es, abseits der Probleme Mitteleuropas, ein fortschrittlicher Staat, der vieles zu leben scheint, was wir uns zuweilen wünschen. Das Seminar handelt von Geschichte und Gegenwart, von der staatlichen Politik, von der Bedeutung des Tourismus und der Naturschätze für Wirtschaft und Gesellschaft.

VA-Nr.:
13140

Zeitraum:
15.03.–17.03.2024

Standort:
Bad Zwischenahn

Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Das Baltikum
Estland. Lettland. Litauen

Riga, alte Hansestadt und Partnerstadt Bremens, gehört mit den beiden anderen Hauptstädten Vilnius und Tallinn zu den aufstrebenden Metropolen in den baltischen Staaten, in Europa. Im Sozialismus führten die Länder viele Jahre ein eher kümmerliches Dasein. Nach dem Beitritt zur Europäischen Union hoffen nun die Bürger auf bessere Zeiten. Noch gelten die drei Staaten als Billiglohnländer, attraktiv vor allem für westeuropäische Firmen, die dort Niederlassungen gründen. Das Verhältnis zum großen Nachbarn Russland ist zurzeit besonders gespannt. Doch trotz aller Probleme zeichnet sich ab, dass die baltischen Staaten ihrer reichen kulturellen Tradition schon bald zu altem und neuem Glanz verhelfen könnten.

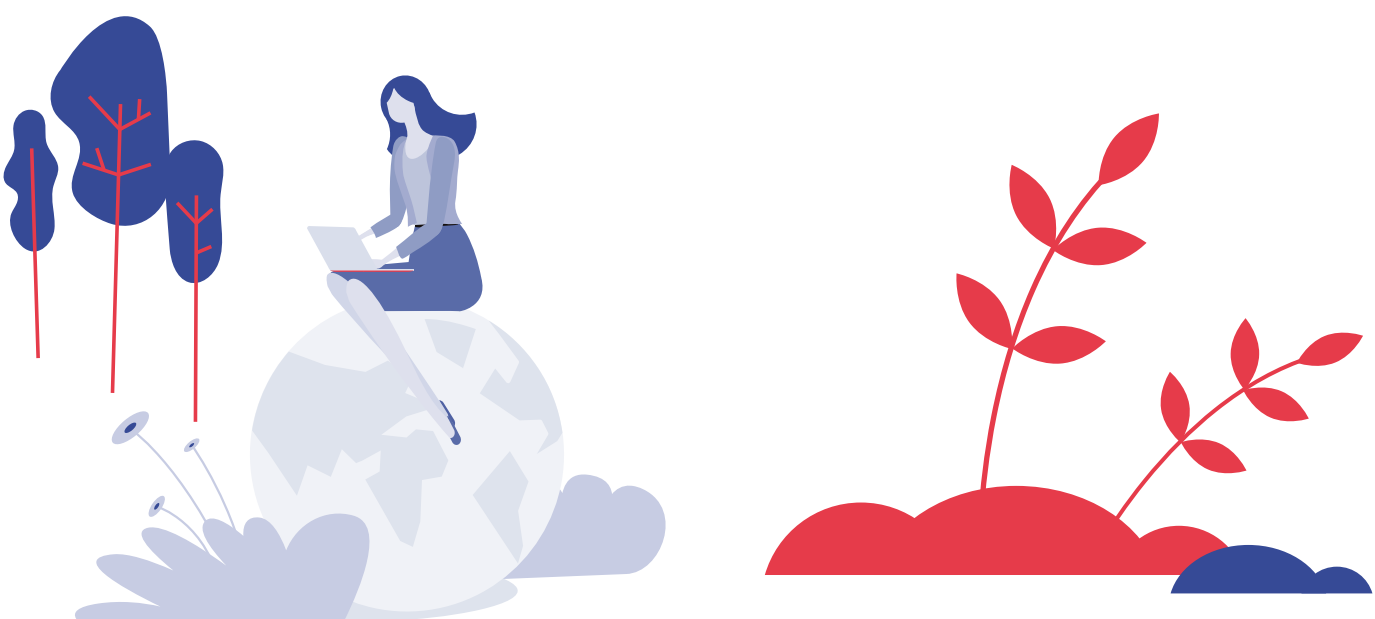
VA-Nr.: 13320	Zeitraum: 26.04.–28.04.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Jochen Schepker
-------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---

Costa Rica

Costa Rica wird von Reiseveranstaltern als tropisches Naturparadies angepriesen, mit einer außerordentlichen Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten, einem großen Reichtum an Vegetationszonen und wunderschönen tropischen Küsten. Zusätzlich herausgestellt werden die relative Sicherheit und die stabilen demokratischen Verhältnisse. Die Bezeichnung „Schweiz Mittelamerikas“ ist eine Art Gütesiegel. Aber stimmt das Bild (noch)? Wir werden genauer hinsehen und eintauchen in Geschichte und Gesellschaft, Natur und Tourismus Costa Ricas.

VA-Nr.: 13410	Zeitraum: 25.10.–27.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
-------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--

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 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.

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: € 111,-

mit KammerCard: € 101,-

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

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
Stefanie Meyer
Tel. 0421 · 66 90 31
s.meyer@wisoak.de



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



JAHRESTHEMA: BREMEN VON INNEN – GLOBAL DENKEN, LOKAL HANDELN

Kreislaufwirtschaft Am Beispiel der Hafenwirtschaft

Im Gegensatz zur "Wegwerfgesellschaft" möchte die nachhaltige Kreislaufwirtschaft Energieverschwendung vermeiden und Abfälle und Schadstoffe auf ein Minimum reduzieren: Güter und Materialien sollen so lange wie möglich genutzt, geteilt, repariert, wiederverwendet und recycelt werden – vor allem zum Schutz von Mensch und Natur, aber auch, um unsere Abhängigkeit von nur begrenzt vorhandenen Rohstoffen zu verringern und Versorgungsrisiken zu minimieren. Wir werden die Bedingungen und Erfolgsaussichten effizienter Kreislaufwirtschaft genauer unter die Lupe nehmen – vor allem am Beispiel von Hafenwirtschaft und Schiffsrecycling: Welche Rolle können die deutschen Häfen, können Bremen und Bremerhaven dabei künftig spielen?

VA-Nr.: 18280	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
-------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--

Binnen wie Buten Eine Medienreise durch Bremen

Radio Bremen feierte kürzlich 75-jähriges Jubiläum. Der kleinste Sender der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ist von großer Bedeutung für die Region – und steht auch bundesweit für Innovation innerhalb der ARD. Der Sender hat viele große Namen hervorgebracht: Lorient, Rudi Carrell, Evelyn Hamann, Hape Kerkeling, Maren Kroymann, Jan Böhmermann und Sendungen wie der „Beat Club“ oder „3nach9“.

Bei den Printmedien ist die lokale Berichterstattung geprägt durch den Weser Kurier. Unsere Medienreise wird uns aber auch zu kleineren, sehr interessanten, auch privaten Medienbetrieben führen. Wir schauen hinter die Kulissen der „Medienmacher“ und erleben Medienschaffende hautnah im Gespräch. Die Bildungszeit schafft die Grundlage für eine differenzierte und kritische Beurteilung der Bremer Medienlandschaft.

VA-Nr.: 15520	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Pierre Demirel
-------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

Grüner Wasserstoff Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung - besonders in Norddeutschland - auf Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Wasserstoff kann auch 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. Die norddeutschen Bundesländer wollen dabei ihren Standortvorteil nutzen. Wir werden die Energiewende aus der Perspektive von Bremen und Bremerhaven genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion

VA-Nr.: 15490	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Marten Benjes
-------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

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	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
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 18731 18732	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024 29.01.–02.02.2024 05.08.–09.08.2024 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremen Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Weltreligionen in Bremerhaven			
Im Land Bremen 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.: 18351	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Pierre Demirel

Natur in der Stadt Wieviel 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 18641 85610	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 17.06.–21.06.2024 15.04.–19.04.2024	Standort: Bremen Bremerhaven Bremen-Vegesack	Ihr Dozent: Markus Müller
Das Tabakquartier. Mit Pusdorf			
Die Zigarettenfabrik Brinkmann beschäftigte bis in die dreißiger Jahre rund 6.000 Mitarbeitende. Heute ist das ehemalige Fabrikgelände eines der größten und ambitioniertesten Stadtentwicklungsprojekte Bremens und heißt Tabakquartier. Es denkt Wohnen, Arbeiten, Freizeit und Kultur zusammen, soll mit eigenem Blockheizkraftwerk und Photovoltaikanlage ausgestattet werden. Das urbane Vorzeigequartier ist im Stadtteil Woltmershausen gelegen, der bis dato nicht zu den attraktiveren Wohnvierteln Bremens zählte. Alteingesessene Bewohner:innen nennen Woltmershausen Pusdorf, weil an der äußersten Spitze, am Lankenauer Höft, der Wind so stark pustet.			
VA-Nr.: 15330	Zeitraum: 17.06.–21.06.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Neue Vahr Süd. Und Nord			
„Neue Vahr Süd“ ist ein Roman von Sven Regener. Der Titel bezieht sich auf das Neubaugebiet im Osten Bremens. Die Neue Vahr mit den Quartieren Süd und Nord wurde 1961 als größtes Bauvorhaben in Europa mit knapp 10.000 Wohnungen fertig gestellt und hatte Ende 2010 fast 20.000 Einwohner:innen. Als architektonischer Leckerbissen galt den Planern das sogenannte Aalto-Hochhaus: ein 22 Stockwerke hohes Haus an der Berliner Freiheit, erbaut von einem der seinerzeit einflussreichsten Vertreter der Moderne, dem Finnen Alvar Aalto. Für die Erbauer der Neuen Vahr war das Neubaugebiet eine Demonstration sozialen Fortschritts, ein Musterbeispiel modernen Städtebaus. Heute wird die Neue Vahr als „Stadtteil mit besonderem Entwicklungsbedarf“ angesehen.			
VA-Nr.: 15650	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Huchting Shoppingcenter, Soziale Stadt, Naherholungsgebiet			
Huchting war noch bis weit ins 19. Jahrhundert geprägt durch Landwirtschaft und Dörflichkeit, fristete politisch eher ein Schattendasein. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Huchting ein Stadtteil Bremens. Die Nähe zum Bremer Flughafen und die Luftfahrt- und Rüstungsindustrie (wie die Focke-Wulf-Werke) veränderten dann den Charakter Huchtings nachhaltig. Die Einwohnerzahl stieg 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. Doch in Huchting befinden sich auch beliebte Naherholungsziele.			
VA-Nr.: 15800	Zeitraum: 10.06.–14.06.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Uwe Kempf

Die Neustadt Das kommende Bremer Viertel?			
Der Bremer „Wohnwegweiser“ 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, sind junge Gründer so aktiv. Dabei war die Neustadt vor allem für die junge Bremer Bevölkerung über lange Jahre ‚die falsche Seite‘ der Weser. Das hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend geändert. Immer mehr Menschen zieht es 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.			
VA-Nr.: 15340	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Hemelingen Wo es mehr Autos als Menschen gibt			
Es ist Bremens zweitgrößter Stadtteil und ein wichtiger Industriestandort, mit Hafen. Hier sind die Mercedes-Benz-Werke beheimatet, Bremens größter privater Arbeitgeber. Ferner: Atlas Elektronik (Marinetechnik), das Eisenbahn-Ausbesserungswerk oder das Kraftwerk der swb. Zu Hemelingen gehören aber auch die Arberger Mühle, der Mahndorfer Badensee und die "Komplette Palette". Außerdem: die Ortsteile Hastedt und Sebaldsbrück, mit jeweils ganz eigenem Charakter.			
VA-Nr.: 15140	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Schwachhausen und Findorff Verbunden und getrennt durch den Bürgerpark			
Schwachhausen ist bekannt als gediegene Wohngegend für gut situierte Bürger:innen, mit opulenten Jugendstil-Villen. Aber der Stadtteil hat noch mehr zu bieten. Wie Findorff. Hier findet sich eine Mischung aus Stadtleben und grüner Oase. Bürgerpark und Stadtwald trennen die beiden so grundverschiedenen Stadtteile - und verbinden sie auch wieder miteinander.			
VA-Nr.: 15860	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
Kaisen City Borgfeld – das Dorf in der Stadt?			
Borgfeld ist ein bisschen wie ein Dorf in der Stadt. So das Stadt-Marketing. 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. Aus der Perspektive von Stadtpolitik und Stadtentwicklung gebührt Borgfeld aus anderem Grund besonderes Augenmerk. Bremen ist sozial tief gespalten - Borgfeld gehört zu den reichsten Ortsteilen, hier leben viele wohlhabende Menschen. Für Gesprächsstoff sorgen hier: Linie 4, Wohnungsbau oder die Unterbringung von Flüchtlingen.			
VA-Nr.: 15450	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024	Standort: Bremen	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, Potenziale, 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.			
VA-Nr.: 15480	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Go East! Osterholz-Tenever im Aufbruch			
Wer Osterholz-Tenever hört, denkt fast immer an: städtebauliche Sünden, sozialer Brennpunkt, hohe Kriminalität, Multikulti. In den 1970er Jahren war hier eine sogenannte Großwohnbausiedlung hochgezogen worden. Doch sie wurde nicht wie geplant ein soziales Vorzeigeprojekt. Mit dem schlechten Ruf haben die Bewohner bis heute zu tun. Aber seit der Jahrtausendwende ist Vieles in Bewegung gekommen: ein Drittel der Wohnblocks wurde wieder abgerissen, andere saniert. Das "internationale Dorf" OTe hat sich gemausert. Wir werden vor Ort hinter die Fassaden schauen - und so manche überraschende Entdeckung machen.			
VA-Nr.: 15550	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: Bremen	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.: 15590 15590 15170 15170 85480 85481 85482 85483 85484 85485	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024 16.09.–20.09.2024 15.01.–19.01.2024 04.11.–08.11.2024 22.01.–26.01.2024 27.05.–31.05.2024 03.06.–07.06.2024 05.08.–09.08.2024 23.09.–27.09.2024 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Ullrich Hoffmann Uwe Kempf Ullrich Hoffmann Uwe Kempf Ullrich Hoffmann 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 (BWK). Aber mit dem Untergang der Vulkan-Werft und dem Ende der BWK durchlebte Bremen-Nord 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 Vielfältigkeit wird Thema unseres Seminars sein. Wir wollen informieren, Gespräche führen und uns austauschen. Unsere Leitfragen: Wie entstand und entwickelte sich der Bremer Norden? Wo steht Bremen-Nord heute - in wirtschaftlicher, sozialer, kultureller und städtebau-licher Hinsicht?			
VA-Nr.: 85890	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremen und der Kaffee			
Bremen ist Kaffeestadt. Im 19. Jahrhundert begann hier die Kaffeeherstellung im großen Stil. Vor etwa 60 Jahren gab es über 120 Röstereien in der Hansestadt. Nach und nach sind dann die großen Bremer Kaffeeunternehmen in internationalen Konzernen aufgegangen. Sie haben ihre Produktion vielfach in andere Städte verlegt. Weniger bekannt sind die Wege, die der Kaffee vom Anbau bis in unsere Tasse nimmt - obwohl Kaffee als eines der wertvollsten Handelsprodukte gilt. Wir werden uns auch mit den Bedin-gungen für fairen Handel befassen. Vorgesehen ist außerdem der Besuch einer Rösterei. Dafür fällt dann ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.			
VA-Nr.: 15050 85120 85121	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024 22.04.–26.05.2024 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Walter Gröh Holger Wieland
Von Borgward zu Daimler Automobilbau in Bremen			
Bremens Industrie- und Wirtschaftsgeschichte ist eng verknüpft mit der Entwicklung der Autobran-che. Seit geraumer Zeit bekommen die Bremer Autobauer wieder den verschärften internationalen Konkurrenzdruck zu spüren: Belegschaftsabbau, Verlagerungsandrohungen, Arbeitsverdichtung... Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Wandel der Produktionsmethoden und der Arbeitsbedingun-gen 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 15010 85170 85171 85172	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 25.11.–29.11.2024 19.02.–23.02.2024 15.07.–19.07.2024 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Claus Mäulen Wulf Böcker

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 Globalisie-rung 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 Arbeitsbe-dingungen im Hafen beschäftigen. Welche Einflüsse werden die zukünftige Entwicklung der bremi-schen Häfen bestimmen?			
VA-Nr.: 15620 15620 15990 85180 85181 85182 85183	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024 18.11.–22.11.2024 14.10.–18.10.2024 26.02.–01.03.2024 08.07.–12.07.2024 29.07.–02.08.2024 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Ullrich Hoffmann Uwe Kempf Ullrich Hoffmann Uwe Kempf Ullrich Hoffmann
Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen Bremen – eine Stadt im Wandel			
1966 wurden im Bremer Überseehafen die ersten Container angelandet. Der genormte Transportbe-hälter revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschafts-standorte 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 Globali-sierung die Stadtentwicklung in Bremen bestimmt haben. Mit Exkursion.			
VA-Nr.: 85860 85861 85860	Zeitraum: 24.06.–28.06.2024 11.11.–15.11.2024 24.06.–28.06.2024	Standort: Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremen ist `ne schöne Stadt Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung			
Befragungen zeigen: Bremer Bürger:innen 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 zukunfts-fähige 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 Zu-kunft“ entwerfen!			
VA-Nr.: 15000 85650	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 08.04.–12.04.2024	Standort: Bremen Bremen–Vegesack	Ihr Dozent: Uwe Kempf

POLITIK UND GESELLSCHAFT

China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts

Die Volksrepublik China hat sich in den vergangenen Jahrzehnten rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einer führenden Industrienation und Weltmacht entwickelt. Sie ist das bevölkerungsreichste Land der Erde, und hier sind weltweit die meisten Windenergie- und Solaranlagen installiert. Aber China stößt weltweit auch am meisten CO2 aus, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und steht auch für Überwachung, Zwangsumsiedlungen und Umerziehungslager - und für seine Machtansprüche auf Taiwan. Wir werden das Land, das zu den ältesten Hochkulturen der Welt gehört, unter die Lupe nehmen und auch Einblicke erhalten in das Alltagsleben der Menschen.

VA-Nr.: 18311	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
-------------------------	---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

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 18771	Zeitraum: 18.03.–22.03.2024 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
---	---	---	---

Krieg und Frieden Gibt es gerechte Kriege?

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

VA-Nr.: 18141 18141	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024 07.10.–11.10.2024	Standort: Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
---	---	---	---------------------------------------

Arm und Reich. In Bremerhaven und Bremen

Die Gefahr, in Armut abzurutschen und dauerhaft in Armut zu leben, ist in Bremen größer als in den anderen Bundesländern. Durch die Aufnahme von Geflüchteten hat sich die Situation weiter verschärft. Auf der anderen Seite ist das Einkommen nur aus Vermögen in den letzten Jahren weiter gestiegen, in Bremen besonders. Wie geht das zusammen? Wir werden in diesem Seminar, auch mit Unterstützung von Expert:innen, genauer hinsehen: Wie drückt sich relative Armut konkret aus? Was bedeutet soziale Ungleichheit eigentlich genau? Wie kann die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden?

VA-Nr.: 18091 85880 15020	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 03.06.–07.06.2024 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremerhaven Bremen–Vegesack Bremen	Ihr Dozent: Beenhard Oldigs
---	---	--	---------------------------------------

Türkisch für Anfänger

Im Nachkriegsdeutschland leisteten die sogenannten Gastarbeiter, unter ihnen viele Türkeistämmige, einen erheblichen Beitrag zum deutschen Wirtschaftswunder. Viele ehemalige Gastarbeiterfamilien leben heute bereits in der vierten Generation in Deutschland. Aber immer wieder erfahren sie, dass die Umgebung sie anders behandelt als in Deutschland Geborene. In diesem Seminar erhalten Sie ernsthafte wie humorvolle Einblicke in tatsächliche und vermeintliche Lebensrealitäten von Menschen türkischer Herkunft. Und es werden Grundlagen des Alltagstürkisch vermittelt.

VA-Nr.: 18912 18911	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024 17.06.–21.06.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
---	---	---	---------------------------------------

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 bedingungsloses Grundeinkommen. 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	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024	Standort: 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	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: 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 18161 18162	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024 19.08.–23.08.2024 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen Bremerhaven 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 18101	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024 18.11.–22.11.2024	Standort: Online Bremerhaven	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Terror und Gewalt im Namen des Islam?			
9/11 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge und Attentate im Namen Allahs folgten. In deutschen und vielen europäischen Großstädten. Und Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. „Ungläubige“ werden 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?			
VA-Nr.: 18701 18701	Zeitraum: 18.03.–22.03.2024 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	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 18171	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 02.12.–06.12.2024	Standort: Online Bremerhaven	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Betongold Wohnungsnot und Wohnungspolitik in Deutschland			
Vor allem in Ballungsräumen wird die Finanzierung einer Wohnung für viele Haushalte zunehmend zum Problem. Vielerorts muss fast die Hälfte des Einkommens nur für Miete aufgebracht werden. In Niedersachsen und Bremen fehlen nach Schätzungen des Mieterbundes 300.000 neue Wohnungen. Die Ursachen für die Rückkehr der "Wohnungsfrage" (Friedrich Engels) sind vielfältig. Die Finanzkrise hat in Deutschland den Trend verstärkt, aus Gründen kurzfristiger Rendite in den Immobilienmarkt zu investieren, Wohnungen 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	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: 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 18711	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Online 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.			
VA-Nr.: 18751 18751	Zeitraum: 24.06.–28.06.2024 14.10.–18.10.2024	Standort: Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag



Propaganda Oder: Wie Politische Manipulation funktioniert			
Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich heute 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 18402	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024 21.10.–25.10.2024	Standort: Online 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 Werbebranche schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.			
VA-Nr.: 18741 18741 18742	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 19.08.–23.08.2024 11.11.–15.11.2024	Standort: Online Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Meine Daten gehören mir! Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter			
Jeder, der 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?			
VA-Nr.: 18191 18191	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer

Die Bahn - ein Verkehrssystem mit Zukunft?			
"Thank you for travelling with Deutsche Bahn": Seit 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 Transportsysteme müssen eng aufeinander abgestimmt sein. Kommt etwas dazwischen, sind die Auswirkungen meist gravierend: Zugverspätungen und -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 (auch Umweltverträglichkeit und Kompatibilität mit europäischen Bahnanlagen) gewachsen?			
VA-Nr.: 18681	Zeitraum: 4-tägige-Bildungszeit 28.10.–30.10., 01.11.2024	Standort: 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 18722 18721	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024 22.04.–26.04.2024 12.08.–16.08.2024	Standort: Online Online Online	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.: 18621	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024	Standort: 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.: 15560 18631	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024 10.06.–14.06.2024	Standort: Bremen 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 Prozent des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 Prozent der Importe und 40 Prozent 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 18391 18392 18393	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024 12.02.–16.02.2024 03.06.–07.06.2024 08.01.–12.01.2024	Standort: Bremen Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Markus Müller Hanke Bredemeyer
---	---	--	--

Talente und Patente Innovationen und gesellschaftliche Entwicklung

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 tüftelt und Patente anmeldet, hat nicht überall gleich gute Bedingungen. In dieser Bildungszeit 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 untersucht.

VA-Nr.: 15360 18031	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 4-tägige-Bildungszeit 02.04.–05.04.2024	Standort: Bremen Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
18032 18031 18031	24.06.–28.06.2024 02.09.–06.09.2024 13.01.–17.01.2025	Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	

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	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

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 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 18341	Zeitraum: 15.01.–19.01.2024 23.09.–27.09.2024	Standort: Online 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, eine aufstrebende Schicht der Wohlsituierten und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht. 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 18421	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024 09.09.–13.09.2024	Standort: Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz 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 15400 15400 15400 18071 18072	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 22.04.–26.04.2024 26.08.–30.08.2024 16.12.–20.12.2024 06.01.–10.01.2025 15.01.–19.01.2024 4-tägige-Bildungszeit 29.04.–30.04., 02.05.–03.05.2024 27.05.–31.05.2024 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
18073 18071		Bremerhaven Bremerhaven	



Die Fußball-Bundesliga

Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?

Die Fußball-Bundesliga ist eine Erfolgsgeschichte. Und längst auch ein Milliardengeschäft. Gerät dadurch die Vereinskultur unter die Räder? Totale Kommerzialisierung, überdimensionierte Spielertransfers und Korruptionsskandale tragen dazu bei, dass viele Fans „abschalten“, nicht mehr mitmachen wollen.

Das Seminar thematisiert anhand von Filmmaterial, Exkursionen und Gesprächen mit Fachleuten die ökonomische Entwicklung des Fußballsports, aber auch seine Rolle als Kulturmittler in der Gesellschaft. Denn es gibt auch eine Reihe Beispiele, die belegen, dass Fußball positive Effekte hat mit Blick auf gesellschaftliche Integration und Völkerverständigung.

VA-Nr.: 85830 85831 85832 85833 85834	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 05.02.–09.02.2024 17.06.–21.06.2024 19.08.–23.08.2024 18.11.–22.11.2024	Standort: Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack	Ihre Dozenten: Beenhard Oldigs / Uwe Kempf
--	--	--	--

Die Macht der Medien

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu. 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 zurechtzufinden und die mediale Dauererregung richtig einordnen zu können? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

VA-Nr.: 18011 18081 18082 18083 18081 18012	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 11.03.–15.03.2024 13.05.–17.05.2024 10.06.–14.06.2024 09.12.–13.12.2024 4-tägige-Bildungszeit 21.05.–24.05.2024	Standort: Online Online Online Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag Holger Heß-Borski
---	--	--	---

ARBEITSWELT

Job oder Beruf?

Für die meisten Menschen sind Beruf und (Erwerbs-)Arbeit die Grundlage ihrer Existenz. Darüber hinaus kann Arbeit Wertschätzung, Selbstverwirklichung, Bestätigung und das Gefühl vermitteln, dazuzugehören. Wie sehr ist die eigene Lebenszufriedenheit mit dem Faktor Arbeit verbunden? Gibt es Unterschiede zwischen Job, Beruf und Berufung? Und wie bewerten wir eigentlich nichtentlohnte Tätigkeiten in Hausarbeit und Familie, für Nachbarn und die Gesellschaft?

VA-Nr.: 15310 15310	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024 19.12.–13.12.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihr Dozent: Gunnar Frohn
---------------------------	---	-------------------------------	-----------------------------

Abeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven und Bremen

Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik – in jeder Teilbranche der gesamten Schiffs-Produktionskette findet sich in Bremerhaven und Bremen mindestens ein Unternehmen. 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. Im Vordergrund dieser Bildungszeit stehen die Arbeitsbedingungen auf den Werften.

VA-Nr.: 18381 18381	Zeitraum: 15.01.–19.01.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bremerhaven 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. Die 4. ist gekennzeichnet durch Digitalisierung und „intelligente Vernetzung“. Im Unterschied zu den vorausgegangenen Revolutionen ist sie eher unsichtbar, sie passiert im virtuellen Raum. Es stellt sich eine Vielzahl von Fragen: Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf die persönliche Lebensplanung? Wer profitiert, wer hat das Nachsehen, wer hat überhaupt noch Arbeit? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expert:innengespräch.

VA-Nr.: 18221	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Hanke Bredemeyer
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

STADTGESCHICHTE, STADTENTWICKLUNG

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	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------------

Bremen gestern und vorgestern

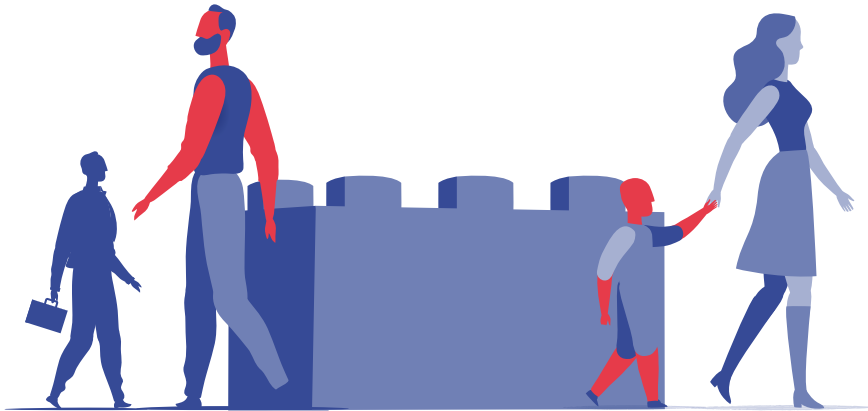
Wie sich die Hansestadt zur Großstadt mauserte

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

VA-Nr.: 15080	Zeitraum: 4-tägige-Bildungszeit 02.01.–05.01.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
------------------	---	---------------------	-------------------------------------

Bremerhaven im 20. Jahrhundert Zur jüngeren Vergangenheit einer Großstadt			
Kommen Sie mit ins 20. Jahrhundert. Entdecken Sie, wie aus Wesermünde, Lehe und Geestemünde die Großstadt Bremerhaven wird. Werften, Fischerei und Häfen bringen der Stadt 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. Nach dem Elend des Krieges folgen dann Wiederaufbau und Wirtschaftswunder. Auf unserer Entdeckungsreise werden wir auch nachvollziehen, wie der Alltag in Bremerhaven organisiert war, wie die Menschen sich von Alltagssorgen abzulenken wussten: Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim "Bürgern" begleiten.			
VA-Nr.: 18471	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
Bremer Firmengeschichte			
Sie begründeten Bremens Ruf als Welthandelsplatz und wichtigen Wirtschaftsstandort: Handelshäuser wie C. Melchers & Co., Industriebetriebe wie die Nordwolke, 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	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen	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. Sie sind Teil und Bezugspunkt der (Hafen-) Geschichte Bremerhavens und spiegeln ein großes Stück Zeitgeschichte wider: Was lässt sich aus der Bremerhavener Firmengeschichte mit Blick auf die Strukturprobleme Bremerhavens ablesen?			
VA-Nr.: 18801	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: 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 Widerspruch im Alltag geäußert? Welche Konsequenzen und Nachwirkungen hat(te) die NS-Zeit? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und persönlichen Erinnerungen nähern.			
VA-Nr.: 18521	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Die Nachkriegszeit in Bremerhaven Bremerhaven 1945 bis 1960			
Am Ende des Zweiten Weltkrieges sind über 50Prozent 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.: 18461	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024	Standort: 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	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
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	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024	Standort: 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	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------------

Stadtplanung in Bremen – in Vergangenheit und Gegenwart

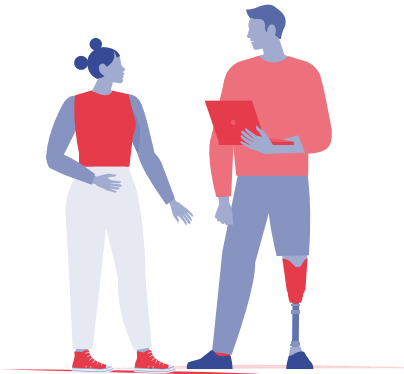
Bremen blickt auf über 1000 Jahre Stadtgeschichte zurück. Bremen, so heißt es, entstand nicht im "stillen Kämmerlein", viele Bremer und namhafte Stadtentwickler aus ganz Deutschland haben daran mitgewirkt. Aber wie funktionieren eigentlich Stadtplanung und Stadtentwicklung? Gemein- hin werden Wohnungsbau, Errichtung öffentlicher Gebäude, die Entwicklung der Stadtteile, auch die Verkehrsplanung und die Entwicklung der öffentlichen Versorgungsnetze mit dazugerechnet. Aber warum und für wen wurde und wird etwas gebaut oder entwickelt? Bremer Stadtplanung hat das „Bremer Haus“ hervorgebracht und gefördert. Aber es gab auch viele umstrittene Projekte (Mozarttras- se, Hochhaussiedlungen, Hochstraßen...). Sie zeigen, dass die Meinungen in Sachen Stadtentwicklung zuweilen weit auseinander gehen. Mit Exkursion.

VA-Nr.: 15120	Zeitraum: 15.07.–19.07.2024	Standort: Bremen	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 Welthandel boomt - und mit ihm die Häfen. Die "Zukunftsbranche Hafen" erfordert den Aus- und Neubau der "Highways der Globalisierung", wie der Jade-Weser-Port und der Containerterminal Altenwerder 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 Passagierlinienschiffahrt bis zum heutigen Kreuzfahrttourismus und vermittelt Einblicke in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.

VA-Nr.: 15380 18671 18671	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024 08.04.–12.04.2024 29.07.–02.08.2024	Standort: Bremen Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
------------------------------------	--	---	----------------------------------



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 Unterweserregion 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	Zeitraum: 4-tägige-Bildungszeit 21.05.–24.05.2024	Standort: Bremen-Vegesack	Ihr Dozent: Wulf Böcker
85731	10.06.–14.06.2024	Bremen-Vegesack	
85732	12.08.–16.08.2024	Bremen-Vegesack	
85733	16.09.–20.09.2024	Bremen-Vegesack	

UMWELT UND POLITIK

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 15780	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozent:innen: Ute Dechantsreiter / Hubert Westkämper
Energie und Wasser sparen im Haushalt Wie wir einen wichtigen Beitrag zur Energiewende leisten können			
In dieser Bildungszeit geht es um den sorgsamen Umgang mit Energie und Wasser im Haushalt. Die privaten Haushalte verbrauchen etwa 80 Prozent des Trinkwassers und 40 Prozent des gesamten Energiebedarfs in Deutschland. Neben theoretischem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps zum Energie- und Wassersparen. Es wird konkret gehen um: Wärme- und Stromkostenabrechnung, Heizungstechnik, Nutzung von Solarenergie, Wasser- und Stromverbrauch, Wasser- und Stromsparen. Bestandteile des Seminars sind Besuche im neuen Klima-Bau-Zentrum und Expert:innen-Gespräche. in Kooperation mit energiekonsens.			
VA-Nr.: 15810	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen	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 deren Mechanismen. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Bleibt eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenprodukt, das gegen die billig produzierte Ware nicht wirklich ankommt? Mit Exkursionen und Erkundungen vor Ort.			
VA-Nr.: 15830	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten
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 lüchern 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.			
VA-Nr.: 15740	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Online	Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten
Meer ohne Fische			
Überfischung gilt als wichtigste Ursache für den massiven Rückgang der Fischbestände in den Meeres- und Küstenökosystemen. Die Bedrohung des Fischvorkommens ist aber nicht nur eine Frage des Artenschutzes. Fisch ist weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Und der Handel mit Fischprodukten ist lukrativ. Im Kampf um die Handelsware Fisch stehen sich legaler Fischfang mit hoch technisierten Fangflotten, illegale Fischerei 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. Für Eintritte und Arbeitsmaterialien wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben.			
VA-Nr.: 85550	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen-Vegesack	Ihr Dozent: Markus Müller
Flüsse			
Flüsse wurden schon immer geschätzt, gefürchtet - und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenzlinie oder um darin zu baden. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete gehören zu den artenreichsten, aber auch am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, Staustufen und Dämmen 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 wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es nach wie vor um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.			
VA-Nr.: 15690 18151	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024 04.03.–08.03.2024	Standort: Bremen Bremerhaven	Ihr Dozent: Markus Müller

Die Nordsee Wirtschaftsraum, Urlaubsziel, Müllkippe			
Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel, die Nordsee. Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und wir alle tun können, um das ökologische Gleichgewicht der Nordsee zu erhalten. Geplant ist auch eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee.			
VA-Nr.: 18261H24	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Markus Müller
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 18611	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024 18.11.–22.11.2024	Standort: Bremen Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski



Grünes Bremen Bremen mit dem Rad erkunden			
Bremen zählt zu den grünsten Großstädten Deutschlands, auch dank seiner vieler Grünanlagen. Dazu gehören zum Beispiel die Wallanlagen, der Bürger- und Rhododendronpark, der Werdersee und die historischen Friedhofsanlagen. Per Fahrrad und durch Führungen werden wir erkunden, warum Bremen so grün ist und die Besonderheiten dieser grünen Oasen erlebbar machen. Die geplanten Radtouren erfordern keine besondere sportliche Kondition. Wohl aber ein verkehrssicheres Gefährt. Treffpunkt am Montagmorgen mit Rad ist die wisoak in Hastedt.			
VA-Nr.: 15570	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kedenburg
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 18901	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024 13.05.–17.05.2024	Standort: Bremen Bremerhaven	Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
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 18271	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremen Bremerhaven	Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler
Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen			
Das Wetter scheint - global betrachtet - immer häufiger Kapriolen zu schlagen: 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	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Holger Heß-Borski

ONLINE-Bildungszeiten



Sie interessieren sich für unser ONLINE-Angebot?

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

Was brauchen Sie, um an ONLINE-Bildungszeiten teilzunehmen?

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

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Bildungszeiten ONLINE!

SEMINARZEITEN:

Montag bis Freitag: **08:30–13:30 Uhr**
Alle Bildungszeiten entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2 formulierten Zielen.
Die Seminare werden gefördert von der Bremer Senatorin für Kinder und Bildung.

PREISE:

Eine 5-tägige ONLINE-Bildungszeit kostet:
ohne KammerCard: € 111,-
mit KammerCard: € 101,-

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



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 lüchtern 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.

VA-Nr.: 15740	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Online	Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten
-------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--

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.: 18011 18081 18082	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 11.03.–15.03.2024 13.05.–17.05.2024	Standort: Online Online 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 18722 18721	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024 22.04.–26.04.2024 12.08.–16.08.2024	Standort: Online Online 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 Werbeetat 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 18741 18742	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 19.08.–23.08.2024 11.11.–15.11.2024	Standort: Online Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
---	---	--	---------------------------------------

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	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Propaganda Oder: Wie Politische Manipulation funktioniert			
Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? 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 18402	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024 21.10.–25.10.2024	Standort: Online Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
Krieg und Frieden Gibt es gerechte Kriege?			
Der Ukraine-Krieg wirft die Frage neu auf: Gibt es gerechte Kriege? Wann ist es gerechtfertigt, militärische Machtmittel einzusetzen und zu töten? Wo verläuft die Grenze zwischen Angriffs- und Verteidigungskrieg? Nicht nur in Deutschland wird wieder öffentlich über die Effizienz bestimmter Waffengattungen debattiert, auch Aufrüstung gefordert – mit welchen Konsequenzen eigentlich für den Weltfrieden? Um die heutige Weltlage besser zu verstehen, müssen wir mehr Licht in die verschiedenen politischen und philosophischen Fragestellungen bringen. Wir werden uns ausgewählte Konflikte in der Welt genauer anschauen und die Grundlagen internationaler Beziehungen untersuchen. Im Seminar werden auch Stimmen zu Wort kommen, die nach Möglichkeiten suchen, die Welt ein bisschen friedlicher zu machen.			
VA-Nr.: 18141 18141	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024 07.10.–11.10.2024	Standort: Online 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	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024	Standort: 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.			
VA-Nr.: 18751 18751	Zeitraum: 24.06.–28.06.2024 14.10.–18.10.2024	Standort: Online 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 18711	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Online 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	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag



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



China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts

Die Volksrepublik China hat sich in den vergangenen Jahrzehnten rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einer führenden Industrienation und Weltmacht entwickelt. Sie ist das bevölkerungsreichste Land der Erde, und hier sind weltweit die meisten Windenergie- und Solaranlagen installiert. Aber China stößt weltweit auch am meisten CO2 aus, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und steht auch für Überwachung, Zwangsumsiedlungen und Umerziehungslager - und für seine Machtansprüche auf Taiwan.

Wir werden das Land, das zu den ältesten Hochkulturen der Welt gehört, unter die Lupe nehmen und auch Einblicke erhalten in das Alltagsleben der Menschen.

VA-Nr.: 18311	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: 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	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

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 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	Zeitraum: 15.01.–19.01.2024	Standort: Online	Ihr Dozent: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------



Verzeichnis unserer Dozent:innen

Politisch-kulturelle Bildung

Name, Vorname	FACHBEREICH
Aljes, Regina	Krankenschwester, Coach, Dozentin
Altundag, Yilmaz	Dipl.-Wirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversityw
Benjes, Marten	Geschäftsführer, Kaufmann, Coach
Böcker, Wulf	Dipl. Politologe
Bredemeyer, Hanke	Schiffbauer, Florist, Dozent
Carstensen, Christiane	Politologin, Lehrerin für Deutsch als Zweitsprache
Dakey, Anke	Religionspädagogin, Coach, Trainerin
Dase, Dr. Sonya	Sprachwissenschaftlerin
Demirel, Pierre	Referent für Politische Bildung, Gästeführer
Düking, Dr. Ina	Literaturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin
Flügge, Monika J.	Theologin, Erwachsenenbildnerin
Frohn, Gunnar	Industriemeister, Personalentwickler
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 bremenports
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
Oetjen, Margret	Atem- und Sprachlehrerin, Erwachsenenbildnerin
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
Wieland, Holger	Dipl.-Ing., Lebensmitteltechnologe, Lehrkraft

02 Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Bildungszeiten/Kurse in Bremen

Körperliches und seelisches Wohlbefinden der Mitarbeitenden sind zentrale Ressourcen jedes Unternehmens. Körperliche und geistige Aktivitäten, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zur Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Wohlbefinden und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeitenden anzustreben.

In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebensbalance Gutes tun können. Auch am Arbeitsplatz.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Die Bildungszeit-Seminare in Bremen-Hastedt beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um **08:30 Uhr** und enden um **13:30 Uhr** (30 Unterrichtsstunden).

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremen-Hastedt kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 147,-

mit KammerCard: € 133,-

ALLGEMEINES:

Bildungszeiten der Gesundheitsprävention werden durch Krankenkassen, so der Beschluss der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassenverbände (ZPP), nicht gefördert.

Wir bieten auch wieder einige Kurz-Bildungszeiten an, denn nicht allen Arbeitnehmenden ist es möglich, fünf Tage am Stück an Fortbildungen teilzunehmen.

Das jüngst entwickelt ONLINE-Format „Achtsamkeit im Homeoffice“ hat sich als Bildungszeit bewährt. Sie finden es daher auch wieder in unserem Programm. Lesen Sie dazu gerne unseren Erfahrungsbericht auf: <https://blog.wisoak.de/achtsamkeit-im-homeoffice/>.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION/ANMELDUNG



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



Achtsamkeit im Homeoffice Online-Bildungszeit

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

VA-Nr.: 20300F24	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024	Standort: Online	Ihre Dozentin: Julia Kothe
----------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

Waldbaden und den Augen Gutes tun Im LichtLuftBad

Waldbaden bedeutet: Eintauchen in die Natur und dabei Bäume, Sträucher, Moose, Gerüche, Geräusche und Tiere intensiv wahrnehmen. Achtsames und zugleich absichtsloses Schlendern, Verweilen an ausgewählten Orten, Öffnen der Sinne mit Hilfe von Achtsamkeits-Übungen – dies alles hilft, Körper, Geist und Seele zu entspannen. In natürlicher Umgebung nehmen wir bioaktive Substanzen auf und aktivieren auf diesem Weg unser körpereigenes Immunsystem. Auch unseren Augen, von Bildschirmarbeit oft ermüdet oder angespannt, tut regelmäßiges Waldbaden gut. Waldbaden entlässt uns insgesamt kraftvoller und gelassener in den Alltag.

VA-Nr.: 20000F24	Zeitraum: 03.06.–07.06.2024 Mo.–Fr.: 09:00–14:00	Standort: im LichtLuftBad	Ihre Dozentin: Dagmar Wanschura
----------------------------	--	-------------------------------------	---

Auftanken, bevor der Akku leer ist Progressive Muskelentspannung

Stress gehört zu unserem Leben – und ist Ausdruck und Lebensgefühl unserer Leistungsgesellschaft. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi sowie anerkannten Methoden zur Stressbewältigung können Sie den nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser stand halten zu können. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.

VA-Nr.: 20020F24 20020H24	Zeitraum: 02.01.–05.01.2024 05.08.–09.08.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: im LichtLuftBad	Ihre Dozentin: Gerda Adam
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------

Resilienz – die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen, Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie die eigenen Ressourcen - durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

VA-Nr.: 20350F24	Zeitraum: 10.06.–14.06.2024 Mo.–Fr. 9:00–14:00 Uhr	Standort: im LichtLuftBad	Ihre Dozentin: Gerda Adam
----------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------

Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf			
Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) resultieren häufig aus einer verminderten Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder. In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Dehnungsübungen kennen. Denn geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Die Übungen stammen aus Bewegungskunde und Therapie. Wir gehen systematisch die verschiedenen Körperbereiche durch. Sie werden Übungen kennenlernen, die genau zu Ihren spezifischen körperlichen Herausforderungen passen und die Sie allgemein beweglicher machen. Die Übungen können auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden.			
VA-Nr.: 20270F24	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024	Standort: Bremen	Ihr Dozent: Martina Finkel
Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz			
Wie lassen sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet Gesundheit für mich? Basis dieser Bildungszeit ist ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen unsere Gesundheitsressourcen und unser allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Sie lernen auch Methoden zur Stressbewältigung kennen.			
VA-Nr.: 20230F24 20230H24	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Marion Lange
Resilienz als Wachstumschance			
Die Pandemie hat uns viel abverlangt. Doch manche können besser mit Krisen umgehen als andere. Die innere Stärke eines Menschen, Misserfolge oder Niederlagen im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, schwierige Situationen zu bestehen. In jedem Menschen ist diese Stärke angelegt; sie kann entdeckt und trainiert werden. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie die Schlüsselemente von Resilienz in Ihren Alltag integrieren und Ihre Resilienz in Ihrem Leben stärken können. Außerdem werden diverse Körper- und Entspannungsübungen vorgestellt und eingeübt.			
VA-Nr.: 20460F24 20461F24 20460H24	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 13.05.–17.05.2024 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Regina Aljes
Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!			
Negativer Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und kann unserer Gesundheit dauerhaft schaden. Anhaltender Stress versetzt unseren Körper in eine Art Daueralarm, der zur Ausbildung von Burnout-Symptomen führen kann. In dieser Woche lernen Sie, Ihr eigenes Stressmuster zu reflektieren und erfahren, wie man Denk- und Verhaltensmuster überprüfen und verändern kann. Sie erhalten eine umfangreiche "Werkzeugkiste" mit praktischen Übungen aus dem Entspannungs- und Gesundheitsbereich. Damit verbessern Sie langfristig Ihre Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude. Übungen aus dem Entspannungs- und Gesundheitsbereich. Damit verbessern Sie langfristig Ihre Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude!			
VA-Nr.: 20140F24 20140H24 20141H24	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024 19.08.–23.08.2024 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Regina Aljes

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.: 20560F24	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Frauke Pauly
Zu sich selbst kommen - innere Ausgewogenheit finden			
Ansprüche und Erwartungen, die an uns in Beruf, Familie und Freizeit gestellt sind, sind manchmal immens hoch, der Druck nicht immer kontrollierbar. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich und riskieren dabei die innere Ausgewogenheit. Wir geraten dann aus dem Gleichgewicht und verlieren das Gefühl für unseren Körper. In dieser Bildungszeit 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.: 20490H24	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Marion Lange
Endlich wieder gut schlafen			
Viele Menschen leiden an vorübergehenden oder chronischen Schlafstörungen. Wann aber sprechen wir überhaupt von "Schlafstörungen"? Und wie kann ich mit ihnen umgehen? In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen, Hinweise und Vorschläge, wie Sie erholsameren Schlaf finden und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Es geht im Einzelnen um: das Wesen des Schlafs, die Schlaf-Wach-Rhythmen, die Funktion des Träumens, die Schlafhygiene, wirksame Ein- und Durchschlafhilfen, und wir befassen uns ganz praktisch mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Entspannungsübungen.			
VA-Nr.: 20080F24	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Gerda Adam
Entspannung, Regeneration, gesunder Schlaf Ressource für Leistungsfähigkeit und Freude im Beruf			
Viele Menschen leiden an Ein- oder Durchschlafstörungen. Das hat Auswirkungen auf das körperlich-seelische Gleichgewicht und die allgemeine Befindlichkeit, und das Immunsystem wird erheblich geschwächt. Wir werden uns mit den Ursachen von Schlafstörungen auseinandersetzen, die Belastungen von Schichtarbeit reflektieren und mehr über die Bedeutung der inneren Uhr erfahren. Im Mittelpunkt der Bildungswoche aber stehen Übungen zur Tagesentspannung und die Suche nach Wegen, wie wir zu einem quantitativ und qualitativ besseren Schlaf kommen können. Auch die Themen chronischer Stress und Stressbewältigung spielen eine wichtige Rolle. Bewegungseinheiten in der Natur und im Seminarraum runden das Programm ab. Für mehr Vitalität, Kraft und Energie in ihrem Berufsalltag.			
VA-Nr.: 20470F24 20470H24	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024 18.11.–22.11.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers

Fit für den Berufsalltag durch Feldenkrais			
Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitlicher und körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden dabei behutsam in Bewegung gebracht. Feldenkrais 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.: 20250F24 20250H24	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024 16.09.–20.09.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Floencia Albertoni-Wolf
Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag - mit der richtigen Ernährung und Qigong			
Sie wünschen sich mehr Energie für Ihre vielen Aufgaben im Beruf und im Alltag? In dieser Bildungszeit erfahren Sie, warum richtige Ernährung wichtig ist und wie Sie Ihr Wohlbefinden proaktiv stärken können. Um Körper, Geist und Seele auszubalancieren, sind auch Stressbewältigung und regelmäßige Entspannung bedeutsam. Daher lernen Sie auch Übungen aus dem Qigong kennen, die Sie dann leicht in Ihren Alltag integrieren können. Gezielte Entspannungstechniken fördern die bewusste Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst.			
VA-Nr.: 20370H24	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Marion Frenzel
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.: 20410F24 20411F24 20410H24 20411H24	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 27.05.–31.05.2024 16.09.–20.09.2024 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen	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 und präventiv wirken.			
VA-Nr.: 20200H24	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Finkel

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.: 20210F24 20211F24 20210H24 20211H24 20212H24	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 13.05.–17.05.2024 12.08.–16.08.2024 04.11.–08.11.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Anette Kölling
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.: 20280H24	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bremen	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 Bildungszeit ab.			
VA-Nr.: 20500F24	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Dagmar Wanschura
Kraft und Energie durch Autogenes Training und Körperreisen			
Neben einem theoretischen Einblick in die Welt der Entspannung und den Möglichkeiten des Umganges mit Stress widmen wir uns dem vielfältigen Repertoire der Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und Stärken und erfahren, wie wir diese gesundheitsförderlich nutzen können. An die Hand bekommen Sie hierbei zudem einen Methodenkoffer zur Bewältigung von Krisen und Stress. Am Ende dieser Woche haben Sie eine ganz persönliche Idee davon, die für sich passende Methode gezielt und langfristig in Ihren Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen. Der Akku ist gefüllt und das eigene Körperbewusstsein gestärkt!			
VA-Nr.: 20420F24 20421F24	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024 17.06.–21.06.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Simone Bücking

Bewegend entspannt			
Wie verhalte ich mich in fordernden und stressigen Situationen und welche Ressourcen stehen mir dazu zur Verfügung? Kreative Körperübungen mit und ohne Musik helfen dabei, sich bewusst wahrzunehmen. Sie stammen aus der Bewegungspädagogik, und die Atemübungen aus dem Yoga. Aktive Meditation unterstützt uns dabei, die innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu verändern.			
VA-Nr.: 20220H24 20221H24	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Angela Reif-Matzat
Sich selbst und andere Menschen besser verstehen Kreative Beschäftigung mit der eigenen Biografie			
Im Arbeitsleben und in privaten Beziehungen stehen wir manchmal ratlos und enttäuscht vor unseren eigenen Gefühlen, Reaktionen und denen der anderen. Wir sind alle geprägt von Erfahrungen in unserer Lebensgeschichte. In dieser Woche können Sie sich selber liebevoll verstehen lernen, Stärken und Schwächen erkennen, Kraftquellen (wieder-)finden. Sie werden die Reaktionen anderer Menschen besser einordnen und verstehen lernen – wichtige Schritte zum leichteren Miteinander. Sie lernen Entwicklungsphasen kennen, gestalten Ihr Lebenspanorama, erstellen eine Spiegelungstabelle. Sie werden schreiben, dichten und malen, Zukunft träumen. Für schwierige Zeiten bekommen Sie eine kleine Übungs Sammlung als „Erste-Hilfe-Maßnahme“ mit. Neu gestärkt können Sie wieder in den Arbeitsalltag gehen.			
VA-Nr.: 20010H24	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Hilke Milarch
Gesundheitsprävention und Stressbalance Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?			
In dieser Bildungszeit geht es um die eigenen Ressourcen. Welche stehen mir für die Gesundheit bzw. Gesunderhaltung zur Verfügung? Eine entscheidende Rolle spielt auch die Stressbalance. Häufig werden erste psychische und körperliche Signale nicht wahrgenommen, es können sich dann chronische Stresserkrankungen ausbilden. Bewusster Umgang mit sich selbst im Berufsalltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressprävention.			
VA-Nr.: 20240F24	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Angela Reif-Matzat
Gesundheitskompetenz 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.: 20400F24	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Martina Kreß

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.: 20060F24 20060H24	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Regina Ufer-Lang
Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga			
In dieser Bildungszeit wird Yoga als ein ganzheitliches Selbsterfahrungssystem vermittelt, das Atem- und Körperbewegungen auf eine besondere Weise miteinander verbindet. Ziele sind innere Ruhe und Gelassenheit sowie Entspannung. Immer noch aktuelle Lebensweisheiten aus dem Yoga Sutra fließen in den Unterricht ein und stärken anhaltend die Gelassenheit im Alltag. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.			
VA-Nr.: 20110F24 20111F24 20110H24	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024 22.04.–26.04.2024 09.09.–13.09.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Susanne Bruhn
Yoga, Atem und Entspannung			
In dieser Yoga-Bildungszeit lernen wir, die Bedeutung des Atems und des Atemflusses neu zu erfahren und uns mit den einzelnen Atemphasen vertraut zu machen. Sanfte und alltagsnahe Bewegungen des Körpers unterstützen uns dabei, im Alltag bewusster zu atmen. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden ebenfalls geschult und Verspannungen können gelöst werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse und theoretische Aspekte aus dem Yoga Sutra unterstreichen, dass der Atem als Kraftquelle und Ressource eingesetzt werden kann. Yoga-Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.			
VA-Nr.: 20290F24 20291F24 20290H24	Zeitraum: 05.02.–09.02.2024 10.06.–14.06.2024 11.11.–15.11.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Susanne Bruhn
Yoga, Gefühle und Gelassenheit			
In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Yoga-Methoden wie das „Tönen“ kennen. Sie unterstützen uns in Verbindung mit sanften und alltagsnahen Körperbewegungen dabei, uns im Alltag nicht zu verlieren und zu uns selbst zu kommen. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit können gestärkt und Verspannungen gelöst werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse und theoretische Aspekte aus dem Yoga Sutra unterstützen das Verständnis für unsere innere Situation und stärken uns darin, einen passenden Umgang mit Gedanken und Gefühlen zu finden. Die Bildungswoche ist auch geeignet für Menschen ohne Yoga-Vorerfahrung.			
VA-Nr.: 20320F24 20320H24 20321H24	Zeitraum: 25.03.–28.03.2024 12.08.–16.08.2024 02.12.–05.12.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Susanne Bruhn

Yoga - Energie und Gelassenheit stärken, Stress abbauen			
Atmen, dehnen, kräftigen, entspannen, konzentrieren, meditieren - und dadurch mehr Ruhe und Wohlbefinden erleben. Im richtigen Maß umgesetzt wird auch die eigene Gesundheit auf diese Weise unterstützt. Das sind der Weg und die Ziele für diese Bildungszeit gleichermaßen. Sowohl mit dem Kurzprogramm, das in dieser Woche erarbeitet wird, wie auch mit anderen Methoden (Tiefenentspannung, Yin Yoga und Atemübungen) haben Sie am Ende Werkzeuge in der Hand, die Sie zu Hause weiternutzen können.			
VA-Nr.: 20160F24 20161F24 20160H24 20161H24	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024 18.03.–22.03.2024 05.08.–09.08.2024 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremen Bremen Bremen Bremen	Ihr Dozent: Holger Böhm
Yoga & Faszientraining			
In dieser Woche kombinieren wir klassisches Hatha Yoga und Yin Yoga mit den Erkenntnissen aus der Faszienforschung. 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 Faszientraining. Daher wird es in dieser Woche streckenweise anstrengend und danach wieder erholsam ruhig.			
VA-Nr.: 20310F24 20311F24	Zeitraum: 15.01.–19.01.2024 03.06.–07.06.2024	Standort: Bremen Bremen	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.: 20120F24	Zeitraum: 29.01.–02.02.2024	Standort: Bremen	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. Es kann einen Ausgleich im stressigen Alltag darstellen, Ruhe und Gelassenheit ins Leben bringen. In dieser Woche schauen wir uns die Yogapraxis genauer an. Am Ende der Woche sollte ein klares Bild von Yoga als hilfreiche Praxis im Alltag vorhanden sein und gewisse Yoga-Übungen bei Rücken, Schultern und Nacken Problemen präventiv angewendet werden können. Eine Woche für Yoga Einsteiger, 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.: 20520H24	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Julia Kothe

Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga			
Zu viel Stress oder innere Unruhe wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus und können erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben. In dieser Bildungswoche lernen wir, wie man mit Yin Yoga und Meditation Verspannungen lösen und die Entspannung, körperlich wie mental, aktiv fördern kann. Es werden wissenschaftliche Studien zur positiven Wirkung von Yoga und Meditation auf den Körper und das Gehirn vorgestellt, und wir üben ganz praktisch, wie Gelassenheit und Stressfreiheit sich anfühlen können.			
VA-Nr.: 20340H24	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Julia Kothe
Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out - Spirit up Jivamukti Spiritual Warrior Class			
Mit Yoga die innere Kraft mobilisieren: In dieser Bildungswoche 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 besser zu uns zukommen. Stressbewältigungsmethoden wie Meditation und Pranayama (Atemübungen) erweitern unseren Horizont 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.: 20050F24 20050H24	Zeitraum: 26.02.–01.03.2024 02.09.–06.09.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Antje Tussinger
Begegne dir selbst und Anderen. Yoga und bewusste Kommunikation			
In dieser Bildungswoche werden wir täglich unterschiedliche körperliche Übungen, Atemtechniken und einfache Meditationen aus dem Yoga praktizieren. Dadurch kommen wir besser in Kontakt mit uns selbst, unseren Bedürfnissen und Wünschen. Auf dieser Grundlage wenden wir uns dann Methoden zu, die uns in Verbindung mit anderen Menschen unterstützen. Wir üben miteinander, unsere Kommunikation zu verbessern, denn eine gelingende Kommunikation bereichert uns in allen Lebensbereichen. Eine Offenheit, sich selbst zu erforschen und sich auf neue Erfahrungen einzulassen, ist hilfreich. Yogaerfahrungen sind nicht notwendig.			
VA-Nr.: 20330F24	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024 Mo.–Fr. 09:00–14:00	Standort: Bremen	Ihre Dozentin: Renate Klingspor



Basenfasten und Hatha Yoga

Basenfasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum ganz auf säurebildende Nahrungsmittel zu verzichten, den Darm zu reinigen und nur basische wirkende Lebensmittel zu sich zu nehmen. Wir ernähren uns dann nur von Gemüse und Obst, Saaten, Mandeln und hochwertigen Ölen. Dabei wird reichlich Wasser getrunken, sich viel bewegt, entspannt und möglichst ausreichend geschlafen. Hatha Yoga ergänzt das sanfte Fasten wunderbar mit stärkenden, dehnenden und mobilisierenden Asanas (Haltungen). Zudem führen tägliche Entspannungen und kleine Meditationen zu innerer Ruhe und tiefer Regeneration. So erneuert uns diese Woche und hilft uns, gestärkt durch eine beglückende Fastenerfahrung, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Nähere Informationen finden Sie auf www.basenfasten.de

VA-Nr.: 20360F24 20360H24	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremen Bremen	Ihre Dozentin: Regina Ufer-Lang
---------------------------------	---	-------------------------------	------------------------------------

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.: 20100F24 20100H24	Zeitraum: 09.01.–12.03.2024 10.09.–26.11.2024	Preis: € 160,- /144,- € 160,- /144,-	Ihre Dozentin: Haide Petri
---------------------------------	---	--	-------------------------------



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. Dozent:innen der wisoak erhalten bis zu 80% Preisnachlass.



ANSPRECHPARTNERIN
BEI DER WISOAK



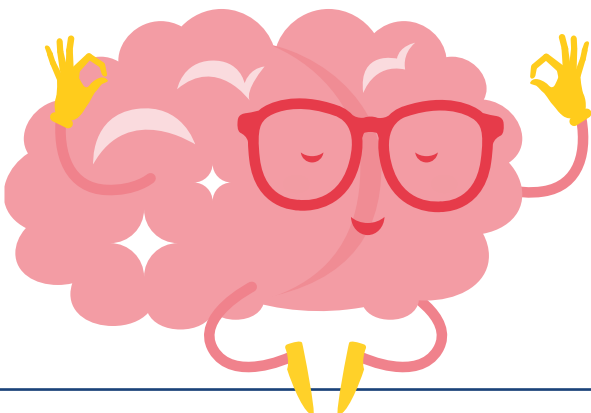
Claudia Kupke
Telefon 0421 · 44 99 -749
c.kupke@wisoak.de

ANSPRECHPARTNERIN AN DER
UNIVERSITÄT – AKADEMIE FÜR WEITERBILDUNG



Thea Rudkowski
Tel. 0421 · 218 616 25
rudkowski@uni-bremen.de

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.

SEMINARZEITEN:

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

DIE ESSENSZEITEN IN DER BILDUNGSSTÄTTE:

Frühstück von 07:30–09:00 Uhr.
Mittag von 12:30–13:30 Uhr.
Abendbrot von 18:30 Uhr–19:30 Uhr.
Seminarpausen sind in der Regel von 12:30–15:30 Uhr und ab 18:30 Uhr.

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit kostet:
ohne KammerCard: € 416,- (EZ incl. VP) **bzw. € 378,-** (DZ incl. VP pro Person)
mit KammerCard: € 374,- (EZ incl. VP) **bzw. € 340,-** (DZ incl. VP pro Person)

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

BILDUNGSSTÄTTE BAD ZWISCHENNAHN

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

Abweichungen werden jeweils bei den Veranstaltungen vermerkt.

BILDUNGSSTÄTTE



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



BAD ZWISCHENNAHN
Elke Hölscher-Scharenberg
Tel. 04403 · 924 -0
e.hoelscher-scharenberg@wisoak.de

PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



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



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

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Das Wissen liefert die Positive Psychologie. Ihre Interventionen erhöhen das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und sind leicht in den Alltag integrierbar. Sie fördern den Resilienzaufbau und dienen der Stressprävention. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue gesundheitsfördernde Perspektiven. Die vermittelten Impulse und Übungen werden erprobt und im Austausch reflektiert. In dieser Bildungszeit entdecken Sie, was Sie selber für Ihre Lebenszufriedenheit und Ihre Gesundheit tun können und welche Methoden am besten zu Ihnen passen.

VA-Nr.: 21070F24 21070H24	Zeitraum: 11.03.–15.03.2024 18.11.–22.11.2024	Preis: € 416,- /374,- (EZ) € 378,- /340,- (DZ)	Ihre Dozentin: Stefanie Lüthje
---	---	--	--

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 ab-speichern 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 verschie-dene 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.: 21060H24	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Preis: € 416,- /374,- (EZ) € 378,- /340,- (DZ)	Ihre Dozentin: Frauke Pauly
----------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------------

Die Energiereserven wieder auffüllen

Endlich Urlaub, die Seele baumeln lassen, neue Kraft und Energie tanken - und danach frisch und er-holt im Job wieder durchstarten? Die Realität sieht oft anders aus. Im Arbeitsalltag stellen sich schnell wieder Frust und Lustlosigkeit ein. Doch es geht auch anders. In dieser Bildungszeit lernen sie, wie Sie im Arbeitsalltag eine bessere und gesunde Balance halten können. Sie bekommen Übungen an die Hand und trainieren, wie Sie auch in besonders angespann-ten Situationen abschalten und Stress und Belastungen vergessen können. Und Sie erfahren, wie Sie mit Entschleunigung, digitaler Entschlackung und Feierabend-Strategien auf Dauer Ihre Energiereser-ven wieder auffüllen und auf hohem Niveau halten können.

VA-Nr.: 21040H24	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Preis: € 416,- /374,- (EZ) € 378,- /340,- (DZ)	Ihre Dozentin: Vera Popp-Gurova
----------------------------	---------------------------------------	--	---



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

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.: 21050F24 21050H24	Zeitraum: 06.04.–07.04.2024 07.12.–08.12.2024 Sa. 10:30–So. 13:30 Uhr	Preis: € 159,- /143,- (EZ) € 154,- /138,- (DZ)	Ihre Dozentin: Anja Guddack
“Jetzt geht’s mal um mich“ - mehr Energie durch Bewegung und Entspannung Wochenendseminar			
Viele Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig. Häufigster Grund: Zeitmangel. In diesem Wochenendseminar nehmen wir uns daher Zeit für Bewegung - und auch Entspannung. Sie erhalten ein ausgewähltes Gesundheits-Paket aus verschiedenen Bewegungselementen und Kräftigungsübungen (Aerobic, Tanz, Pilates). Sie lernen Entspannungsmethoden kennen (PMR, Yoga, QiGong). Und Sie bekommen wertvolle Tipps, wie Sie zu Hause oder im beruflichen Alltag das Erlernte integrieren können. Düfte und Musik sorgen für den passenden Rahmen. Sie bekommen auch Informationen zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und zur Selbstmotivation. Tanken Sie also Energie und finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance.			
VA-Nr.: 21000F24	Zeitraum: 14.06.–16.06.2024 Fr. 17:30–So. 13:30 Uhr	Preis: € 243,- /219,- (EZ) € 232,- /209,- (DZ)	Ihre Dozentin: Vera Popp-Gurova
Loslassen, Durchatmen, Auftanken – mit Kraft und Energie in die neue Woche Wochenendseminar			
Unser beruflicher und privater Alltag ist oft geprägt durch hohe Belastungen, äußere und innere Stressoren: Zeitdruck, Leistungsdruck, Perfektion, sich Durchbeißen und Rückgrat beweisen müssen. Darunter leiden Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, Konzentration und unsere Vitalität. Nutzen Sie das Wochenende für eine Auszeit, für Loslassen und zum Auftanken. 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.: 21100H24	Zeitraum: 27.09.–29.09.2024 Fr. 17:30–So. 13:30 Uhr	Preis: € 243,- /219,- (EZ) € 232,- /209,- (DZ)	Ihre Dozentin: Dr. Jutta Ehlers
Pilates und Entspannung genießen Wochenendseminar			
Pilates ist eine Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, entspannt und gedehnt. Die Übungen, die sich um Bauch, Rücken und Beckenboden zentrieren, tragen zu einer guten Haltung bei. Der Körper wird geschmeidiger, und tägliche Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch. Sie erlernen Entspannungsmethoden, die Sie zu einem leichteren Umgang mit Herausforderungen führen, Ihnen wohl tun und Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen stärken.			
VA-Nr.: 21010F24	Zeitraum: 26.04.–28.04.2024 Fr. 17:30–So. 13:30 Uhr	Preis: € 243,- /219,- (EZ) € 232,- /209,- (DZ)	Ihre Dozentin: Vera Popp-Gurova

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!

Bildungszeiten Gesundheit in Bremen-Vegesack

SEMINARZEITEN:

Die Bildungszeit-Seminare in Bremen-Vegesack beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um **09:00 Uhr** und enden um **14:00 Uhr** (30 Unterrichtsstunden).

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremen-Vegesack kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 147,-

mit KammerCard: € 133,-

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.



PROGRAMMVERANTWORTUNG



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

INFORMATION | ANMELDUNG



BREMEN-VEGESACK
Stefanie Meyer
Tel. 0421 · 66 90 31
s.meyer@wisoak.de



Wege zur Gelassenheit - Auftanken bevor der Akku leer ist

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

VA-Nr.: 82530F24 82531H24	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack	Ihre Dozentin: Gerda Adam
---	---	---	-------------------------------------

Resilienz - die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen, Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In dieser Bildungszeit reflektieren und stärken Sie die eigenen Ressourcen - durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen

VA-Nr.: 82540F24 82541H24	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack	Ihre Dozentin: Gerda Adam
---	---	---	-------------------------------------

Endlich wieder gut schlafen

Viele Menschen leiden an vorübergehenden oder chronischen Schlafstörungen. Wann aber sprechen wir überhaupt von "Schlafstörungen"? Und wie kann ich mit ihnen umgehen? In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen, Hinweise und Vorschläge, wie Sie erholsameren Schlaf finden und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Es geht im Einzelnen um: das Wesen des Schlafs, die Schlaf-Wach-Rhythmen, die Funktion des Träumens, die Schlafhygiene, wirksame Ein- und Durchschlafhilfen, und wir befassen uns ganz praktisch mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Entspannungsübungen.

VA-Nr.: 82560H24 82561H24	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack	Ihre Dozentin: Gerda Adam
---	---	---	-------------------------------------

Traumreise – Entspannung durch die eigene Fantasie

Traumreisen sind fantasiegesteuerte Entspannungsverfahren, die heilsame Wirkung entfalten können. Die entspannte Körperposition und die Phase der Ruhe tragen zur Erholung bei. Der Ruhezustand wird durch die geführte Reise und durch die Entfaltung der eigenen Fantasie erreicht. Der herabgesetzte Muskeltonus kann eine körperliche und seelische Tiefenentspannung bewirken. Durch die vielen angenehmen Sinneseindrücke wird der „Kurzurlaub“ in Ihrer eigenen Fantasie ein besonderes Erlebnis. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. Kissen sowie Mal- und Schreibutensilien mitbringen.

PREIS für die 3-tägige Bildungszeit: € 88,- | mit KammerCard: € 80,-

VA-Nr.: 82300F24 82301H24	Zeitraum: 3-tägige-Bildungszeit 04.03.–06.03.2024 3-tägige-Bildungszeit 02.09.–04.09.2024	Standort: Bremen-Vegesack Bremen-Vegesack	Ihre Dozentin: Stephanie Süß
---	---	---	--

Bildungszeiten in Bremerhaven

SEMINARZEITEN:

Die Bildungszeit-Seminare in Bremerhaven beginnen täglich in der Regel (wenn nicht anders angegeben) um 08:30 Uhr und enden um 13:30 Uhr (30 Unterrichtsstunden).

PREISE:

Eine 5-tägige Bildungszeit in Bremerhaven kostet (wenn nicht anders angegeben):

ohne KammerCard: € 147,-

mit KammerCard: € 133,-

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: www.wisoak.de

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



Laufend Kraft tanken Fit für Beruf und Alltag

Oft ist der Berufsalltag so fordernd, dass im Feierabend keine Kraft und Motivation mehr für Sport und Bewegung bleibt. Ein individuelles Gesundheitsmanagement würde dann guttun. Das ist unser Ansatz: Durch moderate wohltuende Bewegung, durch Entspannung und Freude können sich Körper, Seele und Geist wesentlich rascher erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt, die ohne großen Aufwand in den (Berufs-)Alltag mitgenommen werden können. Sie lernen, einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in den (Berufs-)Alltag zu integrieren. Dazu gehören auch Ernährungsfragen. So stärken Sie Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen. Zu Beginn des Seminars erfolgt eine Einschätzung der Fitness. Keine besondere Sportlichkeit erforderlich.

VA-Nr.:
22371H24
22372H24

Zeitraum:
01.07.–05.07.2024
23.09.–27.09.2024

Standort:
Bremerhaven
Bremerhaven

Ihr Dozent:
Jörg Brunkhorst

Entspannt in Beruf und Alltag durch Yoga für (Wieder-)Einsteiger:innen

In dieser Bildungszeit haben Sie Gelegenheit, einen (Wieder-)Einstieg ins Yoga zu finden. Yoga unterstützt das Bemühen, im Einklang mit sich selbst zu leben. Und es stärkt Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. Sie werden neben Übungen für den Körper auch verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Außerdem werden Sie Hinweise bekommen, wie das Erlernte in den Alltag integriert werden kann. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

VA-Nr.:
22641H24

Zeitraum:
15.07.–19.07.2024

Standort:
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Nadine Petersen

Starker Rücken durch Hatha-Yoga

Unser Rücken muss in unserem oft hektischen und arbeitsreichen Alltag viel aushalten. Langes und häufiges Sitzen, arbeitsbedingte Überlastungen und Stress sowie schweres Heben und Tragen können zu Problemen im Rücken und Schulter-Nackengebiet führen. In dieser Bildungszeit werden wir durch Yogaübungen genau diese Bereiche kräftigen und dehnen lernen. Verschiedene Entspannungstechniken können dabei helfen, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie werden viele Tipps und Hinweise bekommen, wie die erlernten Übungen und Methoden in den Alltag integriert werden können. Und wie Sie den „inneren Schweinehund“ überwinden können. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

VA-Nr.:
22461H24

Zeitraum:
21.10.–25.10.2024

Standort:
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Nadine Petersen

Gesund in Alltag und Beruf Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig?

Was bedeutet eigentlich ‚gesund‘? Bin ich entspannt? Wie viel Wasser braucht mein Körper? Nehme ich ausreichend Mikronährstoffe zu mir? Wie kann ich mich aus dem Gedanken-Karussell und vom Druck meiner ‚To do-Liste‘ befreien? Das erfahren Sie in dieser Bildungszeit. Wir entspannen gemeinsam mit verschiedensten Techniken und bewegen unsere Körper auf sanfte Weise. Wir gehen in Gelenkendstellungen und entgiften bei Atemübungen und Meditation, Dehnen unsere Muskeln und Faszien und mobilisieren die Gelenke. Es werden Übungen vermittelt, die Sie mit in den Alltag nehmen können. Damit Sie eine gute Balance zwischen Alltagsstress und Stressabbau finden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke mitbringen.

VA-Nr.:
22361F24
22362F24
22361H24
22362H24

Zeitraum:
29.01.–02.02.2024
18.03.–22.03.2024
14.10.–18.04.2024
02.12.–06.12.2024

Standort:
Bremerhaven
Bremerhaven
Bremerhaven
Bremerhaven

Ihre Dozentin:
Stella Wolf

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 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.: 2221F24 2221H24 2221H24	Zeitraum: 19.02.–23.02.2024 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremerhaven 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 dieser Bildungszeit werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt - um Fehlbelastungen und Überbeanspruchung entgegenzuwirken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Wolldecke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.			
VA-Nr.: 2253F24	Zeitraum: 15.01.–19.01.2024	Standort: 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. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, 1 Decke, 1 Kopfkissen und 1 Handtuch.			
VA-Nr.: 2232H24 2232H24	Zeitraum: 29.07.–02.08.2024 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihre Dozentin: Claudia Goering
Einführung in die Neue Rückenschule			
Die Neue Rückenschule verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Im Gegensatz zur klassischen Rückenschule geht es dabei nicht mehr um Kräftigungsübungen, sondern vielmehr um kleine, meist ohne größeren zeitlichen Aufwand umzusetzende Übungen und Verhaltensänderungen im Alltag - mit dem Ziel, den Rücken langfristig zu entlasten, Schulter-Nacken-Verspannungen zu lösen sowie eine gewisse Stress-Resistenz aufzubauen. Inhalte: Körperarbeit, Atmung, Gelenkmobilisierung, Stressabbau, Koordination, Aktivierung der wirbelsäulennahen Muskulatur, Gehirnjogging, Hintergrundwissen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.			
VA-Nr.: 2234F24 2234H24 2234H24	Zeitraum: 15.04.–19.04.2024 26.08.–30.08.2024 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven 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.: 2262F24 2262H24 2262H24	Zeitraum: 27.05.–31.05.2024 05.08.–09.08.2024 02.09.–06.09.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihre Dozent:innen: Andree Krakow / Shanara Halbeck- Baesler
Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation			
In dieser Bildungszeit erlernen Sie wirkungsvolle, ruhige, fließende und stärkende Bewegungen aus dem Yoga, die für Beruf und Alltag selbstständig genutzt werden können. Yoga bietet verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu trainieren, dem Stress gelassener zu begegnen und eine gute persönliche Work-Life-Balance zu finden. Es gibt auch eine praktische Einführung in unterschiedliche Meditations- und Atemtechniken. 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.: 2269F24 2269H24 2269H24	Zeitraum: 13.05.–17.05.2024 11.11.–15.11.2024 16.12.–20.12.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Fred Ludwig
Faszientraining und Yoga			
Verklebte Faszien sind für viele Arten von Schmerz verantwortlich. Das Training der Faszien und die Schmerzlinderung stehen im Mittelpunkt dieser Bildungswoche. Die wohl bekannteste Übungsform ist das Rollentraining. Zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Beseitigung von Alltagsverspannungen werden weitere Aktivierungsübungen vorgestellt. Und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes fließen wippende Bewegungsmuster und federnde Stretchings mit ein. Yoga-Übungen helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Außerdem gibt es Tipps, wie die Körperhaltung verbessert werden kann. Entspannungstechniken runden das Stressmanagement-Programm ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.			
VA-Nr.: 2225H24	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremerhaven	Ihr Dozent: Fred Ludwig



KAMMERCARD-RABATT:

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



Switch to relax – Schalte um auf Entspannung			
Dauerhafter Stress macht krank. Doch Stress schleicht sich oft unbemerkt, Schritt für Schritt in unser Berufs- und Alltagsleben ein und entfaltet dann nach und nach seine ungesunden Wirkungen. In dieser Bildungszeit erfahren und erspüren Sie, was Stress ist, was Stress auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen wirksame Methoden und Werkzeuge aus unterschiedlichen Bereichen kennen, die Sie auch sofort anwenden können - von der klassischen Meditation, über Atem- und Entspannungstechniken bis hin zu Übungen in Achtsamkeit. Abgerundet wird das Programm durch eine Einführung in die Grundlagen der Resilienz. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Handtuch, Wolldecke und warme Socken mit.			
VA-Nr.: 22241F24 22242F24 22243F24 22242H24 22243H24	Zeitraum: 22.01.–26.01.2024 05.02.–09.02.2024 26.02.–01.03.2024 18.11.–22.11.2024 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihre Dozent:innen: Andree Krakow / Shanara Halbeck-Baesler
Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit in Alltag und Beruf			
Ursache für Schmerzen im Bewegungsapparat (Schulter, Rücken, Knie) ist häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft von Muskeln, Sehnen und Bändern. Geschmeidige Muskeln aber beugen vielen körperlichen Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat vor. Daher lernen Sie in dieser Bildungszeit auch Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen.			
VA-Nr.: 22221F24	Zeitraum: 12.02.–16.02.2024	Standort: Bremerhaven	Ihre Dozentin: Amyana Finkel
Die Gesundheit pflegen mit Qi Gong			
Grundlage dieser Bildungszeit sind Qi Gong-Übungen, die die Gesundheit 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 auch für Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination sorgt. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.			
VA-Nr.: 22231F24	Zeitraum: 10.06.–14.06.2024	Standort: Bremerhaven	Ihre Dozentin: Amyana Finkel
Erschöpft? Kraftlos? Ich kann was tun!			
Unsere Berufswelt ist zunehmend geprägt durch Arbeitsverdichtung und Arbeitsdruck. Wir können Erschöpfung und Kraftlosigkeit jedoch vorbeugen. Ohne viel Aufwand lässt sich gezielt etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. In dieser Bildungswoche gehen wir auf die Suche nach Energieräubern. Und Sie lernen Methoden kennen, wie die eigenen Kräfte bewahrt und die Regeneration unterstützt werden kann.			
VA-Nr.: 22631F24	Zeitraum: 22.04.–26.04.2024	Standort: 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. Und Sie lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.			
VA-Nr.: 22281F24 22281H24	Zeitraum: 08.04.–12.04.2024 08.07.–12.07.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Fred Ludwig
Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken			
Durch Bildschirmtätigkeit und die tägliche Nutzung moderner Medien nimmt die einseitige Belastung der Augen zu. Nicht nur ältere, sondern auch immer mehr junge Menschen leiden unter Sehproblemen. Dazu zählen trockene, rote und brennende Augen, allgemeine Sehstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen und Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit. Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt sowohl auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit ab. Körper- und Augenübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte der Augen und kräftigen die Sehfähigkeit.			
VA-Nr.: 22451F24 22452F24 22451H24	Zeitraum: 04.03.–08.03.2024 03.06.–07.06.2024 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihre Dozentin: Anna Marton-Sachs
Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag			
Rückenschmerzen sind klassisches Wohlstandsleiden. Zugunommen haben insbesondere auch Probleme im Nackenbereich. Die Ursachen oftmals: einseitige Belastung im Beruf, Fehlbelastungen, Bewegungsmangel, aber auch der berühmt-berüchtigte ständige Blick aufs Smartphone. In dieser Bildungszeit lernen Sie Ihren Körper besser kennen, in all seinen Bewegungsmöglichkeiten, in Theorie und Praxis, unter anderem auch mit Hilfe von Übungen aus dem Pilates. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein kleines Handtuch und ein großes Handtuch mit.			
VA-Nr.: 22301F24 22301H24	Zeitraum: 17.06.–21.06.2024 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven	Ihre Dozentin: Kathleen Barberio
Achtsamkeit – proaktiv wohlthuende Ruhe erleben			
Vielen Menschen fällt es zunehmend schwerer, abzuschalten. Achtsamkeit ist eine der wirkungsvollsten Methoden, aus Stress und Anspannung in einen Zustand wohlthuender Ruhe und Entspannung zu wechseln. Die Methode ist relativ einfach zu erlernen, und man kommt ohne aufwendiges Zubehör aus. Schon nach kurzer Zeit machen sich positive Veränderungen im Alltag bemerkbar. Sie steigern das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit. Körper, Geist und Seele füllen sich mit Lebensfreude. Die Bildungszeit lebt von vielen praktischen Übungen. Das Prinzip der Achtsamkeit wird spielerisch und aktiv erlernt.			
VA-Nr.: 22291F24 22292F24 22291H24	Zeitraum: 08.01.–12.01.2024 11.03.–15.03.2024 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremerhaven Bremerhaven Bremerhaven	Ihr Dozent: Andree Krakow

Übersicht Bildungszeiten

Gesellschaft, Politik, Umwelt und Gesundheit

POLITISCHE BILDUNG BAD ZWISCHENAHN		
VA-Nr.	TITEL	BEGINN
10030F24	Rassismus - gestern, heute	22.01.2024
10040F24	Der Welthandel	05.02.2024
10150F24	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen	05.02.2024
10760F24	Übergänge im Lebenslauf	12.02.2024
10930F24	Grüner Wasserstoff	12.02.2024
11090F24	Die 50er Jahre	12.02.2024
10740F24	Der Mensch und das Tier	19.02.2024
11210F24	Bremen und der Kaffee	19.02.2024
10350F24	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	26.02.2024
10860F24	Digitalisierung: Challenge oder Überforderung	26.02.2024
10460F24	Von Ottos Mops zu unkaputtbar - Vom Spaß mit Sprachen	11.03.2024
10480F24	Der ganz normale Wahnsinn	11.03.2024
10600F24	Die Macht der Worte	11.03.2024
10700F24	Lebensqualität Gesundheit	11.03.2024
10400F24	Mythen und Erzählungen	18.03.2024
11360F24	Deutschland - wie wir wurden, was wir sind	08.04.2024
10660F24	Beten scheef het Gott leev. Im Plattdeutsch zu Hause	15.04.2024
10680F24	Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden	15.04.2024
11100F24	Die 60er Jahre	15.04.2024
10300F24	Unter Kolleg:innen	22.04.2024
10980F24	Welterbe Natur	22.04.2024
11280F24	Bremen und das Meer	22.04.2024
10420F24	Was kommt nach der Arbeit	13.05.2024
10630F24	Von Beethoven bis Bowie	13.05.2024
10140F24	Das Ende von Öl, Gas, Kohle	27.05.2024
10340F24	Balance halten	27.05.2024
10900F24	Mensch und Natur	27.05.2024
10780F24	Wertschätzung im Arbeitsleben	03.06.2024
10920F24	Wald.Moor.Heide	03.06.2024

10990F24	Gute Reise	03.06.2024
10370F24	Ist das Kunst oder kann das weg	10.06.2024
10590F24	Aus Erfahrung Zukunft gestalten	10.06.2024
10520F24	Die alternde Gesellschaft	17.06.2024
11000F24	Das Geschäft mit dem Essen	17.06.2024
11180F24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	17.06.2024
10230H24	Die übermüdete Gesellschaft	29.07.2024
10070H24	10 Milliarden Menschen	05.08.2024
10910H24	Die Nordsee	05.08.2024
11370H24	Die Moorsoldaten und der Zirkus Konzentrazani	12.08.2024
10860H24	Digitalisierung: Challenge oder Überforderung	19.08.2024
10420H24	Was kommt nach der Arbeit	02.09.2024
11010H24	Wälder	02.09.2024
11110H24	Die 70er Jahre	02.09.2024
10320H24	Respekt	09.09.2024
10530H24	Schon wieder etwas Neues...	09.09.2024
10970H24	Flüsse	09.09.2024
10510H24	Gesellschaft ohne Zeit	16.09.2024
11190H24	Bremen ist `ne schöne Stadt	16.09.2024
10500H24	Raus aus dem Hamsterrad	23.09.2024
11120H24	Die 80er Jahre	07.10.2024
10730H24	Aussitzen oder Auseinandersetzen	14.10.2024
10090H24	Gewaltloser Widerstand und ziviler Ungehorsam	21.10.2024
10440H24	Europa - wohin gehst du	21.10.2024
11070H24	Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt	21.10.2024
10200H24	Weltmacht USA - is America great again	04.11.2024
10350H24	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	11.11.2024
10670H24	KI - Künstliche Intelligenz	11.11.2024
10940H24	Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser	18.11.2024
10170H24	Auf der Suche nach dem Glück	25.11.2024
10460H24	Von Ottos Mops zu unkaputtbar - Vom Spaß mit Sprachen	25.11.2024
11280H24	Bremen und das Meer	25.11.2024
10810H24	Freundschaft	02.12.2024
11390H24	Die Macht der Medien	02.12.2024
11150H24	Das Jahr 2025	09.12.2024

10340H24	Balance halten	16.12.2024
10570H24	Tod und Sterben in Deutschland	16.12.2024
10770H24	Von der Kunst, sich neu zu erfinden	16.12.2024
11180H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	16.12.2024

POLITISCHE BILDUNG BREMEN-HASTEDT

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
15080F24	Bremen gestern und vorgestern	02.01.2024
15400F24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	08.01.2024
15170F24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	15.01.2024
15000F24	Bremen ist `ne schöne Stadt	12.02.2024
15360F24	Talente und Patente	12.02.2024
15340F24	Die Neustadt	19.02.2024
15620F24	Bremen und das Meer	19.02.2024
15760F24	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	26.02.2024
15300F24	Verkehrspolitik heute - und morgen	04.03.2024
15450F24	Kaisen City	04.03.2024
15520F24	Binnen wie buten	04.03.2024
15010F24	Von Borgward zu Daimler	11.03.2024
15780F24	Altes Haus wird wieder jung	11.03.2024
15960F24	Was Bremen reich gemacht hat	11.03.2024
15050F24	Bremen und der Kaffee	08.04.2024
15830F24	Das Geschäft mit dem Essen	08.04.2024
15140F24	Hemelingen	15.04.2024
15590F24	Die Überseestadt	15.04.2024
15401F24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	22.04.2024
15890F24	Wälder	22.04.2024
15310F24	Job oder Beruf	13.05.2024
15860F24	Schwachhausen und Findorff	13.05.2024
15090F24	Natur in der Stadt	27.05.2024
15920F24	Hans Koschnick	27.05.2024
15380F24	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	03.06.2024
15800F24	Huchting	10.06.2024
85740F24	Kulturraum Unterweser	10.06.2024
15330F24	Das Tabakquartier. Mit Pusdorf	17.06.2024
15120H24	Stadtplanung in Bremen	15.07.2024

15550H24	Go East Osterholz-Tenever im Aufbruch	12.08.2024
15790H24	Wald. Moor. Heide	19.08.2024
15400H24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	26.08.2024
15480H24	Go West Eine Reise ins neue Gröpelingen	26.08.2024
15570H24	Grünes Bremen	02.09.2024
15780H24	Altes Haus wird wieder jung	09.09.2024
15590H24	Die Überseestadt	16.09.2024
15850H24	Ressource Wasser	23.09.2024
15650H24	Neue Vahr Süd. Und Nord	07.10.2024
15690H24	Flüsse	14.10.2024
15990H24	Bremen und das Meer	14.10.2024
15200H24	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	21.10.2024
15170H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	04.11.2024
15810H24	Energie und Wasser sparen im Haushalt	04.11.2024
15490H24	Grüner Wasserstoff	11.11.2024
15940H24	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	11.11.2024
15620H24	Bremen und das Meer	18.11.2024
15010H24	Von Borgward zu Daimler	25.11.2024
15560H24	Hoffnung Auswanderung II	25.11.2024
15020H24	Arm und Reich in Bremen	02.12.2024
15970H24	Bremer Firmengeschichte	02.12.2024
15310H24	Job oder Beruf	09.12.2024
85485H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	09.12.2024
15401H24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	16.12.2024

POLITISCHE BILDUNG BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
18393F24	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	08.01.2024
18071F24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	15.01.2024
18381F24	Arbeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven	15.01.2024
18501F24	Bremerhaven - Stadt der Wanderung	22.01.2024
18731F24	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	29.01.2024
18201F24	Nach uns die Sintflut	05.02.2024
18391F24	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	12.02.2024
18471F24	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	19.02.2024
18621F24	Hoffnung Auswanderung I	26.02.2024

18151F24	Flüsse	04.03.2024
18521F24	Bremerhaven im Nationalsozialismus	04.03.2024
18912F24	Türkisch für Anfänger	04.03.2024
18091F24	Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven	11.03.2024
18221F24	Arbeit 4.0	11.03.2024
18701F24	Terror und Gewalt im Namen des Islam	18.03.2024
18771F24	Der Welthandel	18.03.2024
18031F24	Talente und Patente - 4 Tage Bildungszeit	02.04.2024
18671F24	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	08.04.2024
18001F24	Betongold	15.04.2024
18461F24	Die Nachkriegszeit in Bremerhaven	22.04.2024
18072F24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	29.04.2024
18361F24	Grundeinkommen für alle - ohne Gegenleistung	13.05.2024
18901F24	Wald, Moor und Heide	13.05.2024
18012F24	Die Macht der Medien 4 Tage Bildungszeit	21.05.2024
18073F24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	27.05.2024
18191F24	Meine Daten gehören mir	27.05.2024
18291F24	Made in Bremen	03.06.2024
18392F24	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	03.06.2024
18083F24	Die Macht der Medien	10.06.2024
18631F24	Hoffnung Auswanderung II	10.06.2024
18641F24	Natur in der Stadt	17.06.2024
18911F24	Türkisch für Anfänger	17.06.2024
18032F24	Talente und Patente	24.06.2024
18071H24	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	22.07.2024
18371H24	Erst die Arbeit und dann ...	22.07.2024
18671H24	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	29.07.2024
18731H24	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	05.08.2024
18261H24	Die Nordsee - Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel	12.08.2024
18161H24	Verkehrspolitik heute - und morgen	19.08.2024
18031H24	Talente und Patente	02.09.2024
18701H24	Terror und Gewalt im Namen des Islam	16.09.2024
18271H24	Wälder	23.09.2024
18341H24	Russland	23.09.2024
18771H24	Der Welthandel	07.10.2024

18281H24	Kreislaufwirtschaft	14.10.2024
18801H24	Bremerhavener Firmengeschichte	21.10.2024
18681H24	Die Bahn - Ein Verkehrssystem mit Zukunft	28.10.2024
18021H24	Hans Koschnick	04.11.2024
18162H24	Verkehrspolitik heute - und morgen	04.11.2024
18311H24	China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts	04.11.2024
18191H24	Meine Daten gehören mir	11.11.2024
18351H24	Weltreligionen in Bremerhaven	11.11.2024
18101H24	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU	18.11.2024
18611H24	Ressource Wasser	18.11.2024
18061H24	Flucht und Wanderung	25.11.2024
18171H24	Gerechtigkeit und Demokratie	02.12.2024
18081H24	Die Macht der Medien	09.12.2024
18732H24	Bremen - Zentrum der Raumfahrt	09.12.2024
18381H24	Arbeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven	16.12.2024

POLITISCHE BILDUNG BREMEN-VEGESACK

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
85600F24	Der U-Boot-Bunker Valentin	02.01.2024
85830F24	Die Fußball Bundesliga	08.01.2024
85480F24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	22.01.2024
85831F24	Die Fußball Bundesliga	05.02.2024
85170F24	Borgward und Bremen	19.02.2024
85180F24	Bremen und das Meer	26.02.2024
85890F24	Go Nord	11.03.2024
85720F24	Landschaft der Erinnerungen	25.03.2024
85601F24	Der U-Boot-Bunker Valentin	02.04.2024
85650F24	Bremen ist `ne schöne Stadt	08.04.2024
85610F24	Natur in der Stadt	15.04.2024
85120F24	Bremen und der Kaffee	22.04.2024
85730F24	Kulturraum Unterweser	21.05.2024
85481F24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	27.05.2024
85482F24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	03.06.2024
85880F24	Arm und Reich	03.06.2024
85740F24	Kulturraum Unterweser	10.06.2024

85832F24	Die Fußball Bundesliga	17.06.2024
85860F24	Bremen - eine Stadt im Wandel	24.06.2024
85181H24	Bremen und das Meer	08.07.2024
85171H24	Borgward und Bremen	15.07.2024
85721H24	Landschaft der Erinnerungen	22.07.2024
85182H24	Bremen und das Meer	29.07.2024
85483H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	05.08.2024
85731H24	Kulturraum Unterweser	12.08.2024
85833H24	Die Fußball Bundesliga	19.08.2024
85741H24	Kulturraum Unterweser	16.09.2024
85484H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	23.09.2024
85183H24	Bremen und das Meer	07.10.2024
85602H24	Der U-Boot-Bunker Valentin	14.10.2024
85172H24	Borgward und Bremen	21.10.2024
85121H24	Bremen und der Kaffee	04.11.2024
85861H24	Bremen - eine Stadt im Wandel	11.11.2024
85834H24	Die Fußball Bundesliga	18.11.2024
85722H24	Landschaft der Erinnerungen	25.11.2024
85550H24	Meer ohne Fische	02.12.2024
85485H24	Vom Überseehafen zur Überseestadt	09.12.2024

ONLINE-BILDUNGSZEITEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
18011F24	Die Macht der Medien.	08.01.2024
18341F24	Russland.	15.01.2024
18421F24	Weltmacht USA.	22.01.2024
18721F24	Typisch Deutsch	05.02.2024
18741F24	Die Macht der Werbung	12.02.2024
18101F24	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU	19.02.2024
18081F24	Die Macht der Medien.	11.03.2024
18711F24	Orient und Okzident	08.04.2024
18141F24	Krieg und Frieden	15.04.2024
18722F24	Typisch Deutsch	22.04.2024
18082F24	Die Macht der Medien.	13.05.2024
18171F24	Gerechtigkeit und Demokratie	27.05.2024
18751F24	Die arabische Welt	24.06.2024

18721H24	Typisch Deutsch	12.08.2024
18741H24	Die Macht der Werbung	19.08.2024
18131H24	Die Türkei	26.08.2024
18401H24	Propaganda	02.09.2024
18421H24	Weltmacht USA - is America great again	09.09.2024
18141H24	Krieg und Frieden	07.10.2024
18751H24	Die arabische Welt	14.10.2024
18402H24	Propaganda	21.10.2024
18742H24	Die Macht der Werbung	11.11.2024
15740H24	Herausforderung Klimawandel.	09.12.2024
18711H24	Orient und Okzident	16.12.2024

GESUNDHEITSPRÄVENTION BAD ZWISCHENAHN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
21070F24	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	11.03.2024
21050F24	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga	06.04.2024
21110F24	Ausfall: Dein Weg zu Dir	15.04.2024
21010F24	Pilates und Entspannung genießen	26.04.2024
21000F24	Jetzt geht's mal um mich	14.06.2024
21060H24	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	12.08.2024
21040H24	Die Energiereserven wieder auffüllen	19.08.2024
21100H24	Loslassen, Durchatmen, Auftanken	27.09.2024
21110H24	Dein Weg zu Dir	14.10.2024
21070H24	Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie	18.11.2024
21050H24	Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit mit Yoga	07.12.2024

GESUNDHEITSPRÄVENTION BREMEN-HASTEDT

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
20020F24	Auftanken bevor der Akku leer ist	02.01.2024
20060F24	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	08.01.2024
20410F24	Selbstverteidigung gegen Stress	08.01.2024
20100F24	Yoga. Abendkurs	09.01.2024
20310F24	Yoga und Faszientraining	15.01.2024
20110F24	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	22.01.2024
20400F24	Gesundheitskompetenz stärken mit Eutonie	22.01.2024
20120F24	Faszien-Yoga	29.01.2024

20290F24	Yoga, Atem und Entspannung	05.02.2024
20500F24	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	05.02.2024
20420F24	Kraft und Energie durch Autogenes Training und Körperreisen	12.02.2024
20460F24	Resilienz als Wachstumschance	12.02.2024
20160F24	Mit Yoga Stress abbauen, Energie tanken und gelassener werden	19.02.2024
20470F24	Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf	19.02.2024
20050F24	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	26.02.2024
20270F24	Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	26.02.2024
20140F24	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	04.03.2024
20330F24	Begegne dir selbst und Anderen	04.03.2024
20080F24	Endlich wieder gut schlafen	11.03.2024
20210F24	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	11.03.2024
20161F24	Mit Yoga Stress abbauen, Energie tanken, gelassener werden	18.03.2024
20320F24	Yoga, Gefühle und Gelassenheit	25.03.2024
20360F24	Basenfasten und Hatha Yoga	08.04.2024
20240F24	Gesundheitsprävention und Stressbalance	15.04.2024
20250F24	Fit für den Berufsalltag	15.04.2024
20111F24	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	22.04.2024
20560F24	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	22.04.2024
20211F24	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	13.05.2024
20461F24	Resilienz als Wachstumschance	13.05.2024
20230F24	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	27.05.2024
20411F24	Selbstverteidigung gegen Stress	27.05.2024
20000F24	Waldbaden und den Augen Gutes tun	03.06.2024
20311F24	Yoga und Faszientraining	03.06.2024
20350F24	Resilienz	10.06.2024
20421F24	Kraft und Energie durch Autogenes Training und Körperreisen	17.06.2024
20020H24	Auftanken bevor der Akku leer ist	05.08.2024
20160H24	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	05.08.2024
20210H24	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	12.08.2024
20140H24	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	19.08.2024
20520H24	Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga	19.08.2024
20200H24	Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz	26.08.2024
20050H24	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	02.09.2024
20370H24	Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag	02.09.2024

20110H24	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	09.09.2024
20100H24	Yoga-Kurs	10.09.2024
20250H24	Fit für den Berufsalltag	16.09.2024
20410H24	Selbstverteidigung gegen Stress	16.09.2024
20230H24	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	23.09.2024
20360H24	Basenfasten und Hatha Yoga	23.09.2024
20340H24	Bewegung und Entspannung fördern mit Yin Yoga	07.10.2024
20161H24	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	14.10.2024
20010H24	Sich selbst und andere Menschen besser verstehen	21.10.2024
20460H24	Resilienz als Wachstumschance	21.10.2024
20060H24	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	04.11.2024
20211H24	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	04.11.2024
20470H24	Regeneration, Entspannung und erholsamer gesunder Schlaf	18.11.2024
20220H24	Bewegend entspannt	25.11.2024
20411H24	Selbstverteidigung gegen Stress	25.11.2024
20490H24	Zu sich selbst kommen - innere Ausgewogenheit finden	02.12.2024
20141H24	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	09.12.2024
20221H24	Bewegend entspannt	09.12.2024
20212H24	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	16.12.2024
20280H24	Entspannter Kiefer - Entspannter Körper	16.12.2024

GESUNDHEITSPRÄVENTION BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
22291F24	Achtsamkeit.	08.01.2024
22531F24	Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz	15.01.2024
22241F24	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	22.01.2024
22242F24	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	05.02.2024
22221F24	Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf	12.02.2024
22211F24	Starker Rücken mit Pilates	19.02.2024
22243F24	Switch to relax - Schalte um auf Entspannung	26.02.2024
22451F24	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	04.03.2024
22292F24	Achtsamkeit. Proaktiv wohltuende Ruhe erleben	11.03.2024
22281F24	Fit für Alltag und Beruf	08.04.2024
22341F24	Die NEUE Rückenschule - total entspannend	15.04.2024
22631F24	Erschöpft Kraftlos – Ich kann was tun	22.04.2024

22691F24	Ausgeglichen in allen Lebenslagen - durch Yoga und Meditation	13.05.2024
22621F24	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl NEU	27.05.2024
22452F24	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	03.06.2024
22231F24	Die Gesundheit schützen mit Yoga und Qi Gong	10.06.2024
22301F24	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	17.06.2024
22281H24	Fit für Alltag und Beruf	08.07.2024
22641H24	Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga. Für Wieder-Einsteiger	15.07.2024
22251H24	Faszientraining und Yoga	22.07.2024
22321H24	Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag	29.07.2024
22621H24	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl NEU	05.08.2024
22211H24	Starker Rücken mit Pilates	19.08.2024
22341H24	Die NEUE Rückenschule - total entspannend	26.08.2024
22622H24	Starkes Immunsystem - Positives Lebensgefühl NEU	02.09.2024
22451H24	Ganzheitliche Augenschule - Die Sehkraft schützen und stärken	09.09.2024
22291H24	Achtsamkeit. Proaktiv wohltuende Ruhe erleben	16.09.2024
22342H24	Die NEUE Rückenschule - total entspannend	07.10.2024
22461H24	Starker Rücken durch Hatha-Yoga	21.10.2024
22322H24	Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag	04.11.2024
22691H24	Ausgeglichen in allen Lebenslagen - durch Yoga und Meditation	11.11.2024
22242H24	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	18.11.2024
22301H24	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag	25.11.2024
22243H24	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	09.12.2024
22692H24	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	16.12.2024

GESUNDHEITSPRÄVENTION BREMEN-VEGESACK

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
82300F24	Traumreise. 3-Tage-Bildungszeit	04.03.2024
82530F24	Wege zur Gelassenheit	22.04.2024
82540F24	Resilienz	13.05.2024
82560H24	Endlich wieder gut schlafen	26.08.2024
82301H24	Traumreise 3-Tages-Bildungszeit	02.09.2024
82531H24	Wege zur Gelassenheit	09.09.2024
82541H24	Resilienz	04.11.2024
82561H24	Endlich wieder gut schlafen	16.12.2024

Die wisoak bietet auch Bildungszeiten der Beruflichen Bildung an. Die folgende Tabelle bietet Ihnen eine Auswahl berufsbezogener Bildungsveranstaltungen, die als Bildungszeiten anerkannt sind. Ausführliche Beschreibungen finden Sie unter wisoak.de sowie im Veranstaltungsplan „Berufliche Bildung 2024“.

Berufliche Bildung

BERUFLICHE BILDUNG – BREMEN		
VA-Nr.	TITEL	BEGINN
41640F24	Sicher in Verhandlungen - Basics	23.01.2024
45980F24	Sicher in Verhandlungen - Basics	23.01.2024
35300F24	Mal wieder Englisch sprechen	12.02.2024
44500F24	Controlling - Einführung und Grundlagen	15.02.2024
44530F24	Controlling-Kombination	15.02.2024
47971F24	Intensivkurs für angehende Immobilienfachwirte IHK	19.02.2024
41250F24	Führen mit Emotionaler Intelligenz	22.02.2024
43810F24	Wie verschaffe ich mir Respekt. Für Frauen	22.02.2024
44510F24	Controlling	29.02.2024
42220F24	Mitarbeiter:innenführung im Umbruch	06.03.2024
35500F24	Brush-Up and Refresher Seminar	11.03.2024
41300F24	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	12.03.2024
44520F24	Controlling	05.04.2024
35740F24	Etwas Englisch kann doch jeder	08.04.2024
42210F24	Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r	11.04.2024
41650F24	Verstehen und Verständigen	17.04.2024
35550F24	Brush-Up your Conversation	22.04.2024
35501F24	Brush-Up and Refresher Seminar	27.05.2024
43820F24	Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz	06.06.2024
35711F24	Bürokommunikation auf Englisch	10.06.2024
44910H24	Intensivwoche Gepr. Bilanzbuchhalter:in	12.08.2024
47990H24	Remote Teamwork	15.08.2024
43810H24	Wie verschaffe ich mir Respekt. Für Frauen	22.08.2024
41303H24	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	22.08.2024
41630H24	Lauter bitte! Stimme stärken	29.08.2024
35740H24	Etwas Englisch kann doch jeder	02.09.2024
41620H24	Körpersprache erkennen und deuten	03.09.2024
41190H24	Führen auf Distanz	05.09.2024
43820H24	Psychologische Kenntnisse als Führungskompetenz	05.09.2024

35500H24	Brush-Up and Refresher Seminar	16.09.2024
49100H24	Intensivkurs Gepr. Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen	16.09.2024
42220H24	Mitarbeiter:innenführung im Umbruch	25.09.2024
44530H24	Controlling-Kombination	09.10.2024
44510H24	Controlling	09.10.2024
44500H24	Controlling - Einführung und Grundlagen	09.10.2024
41010H24	Das 1x1 der Teamführung	10.10.2024
41030H24	Agil Handeln - Erfolgreich Führen	24.10.2024
35300H24	Mal wieder Englisch sprechen	04.11.2024
43830H24	Führen in Zeiten der Transformation	07.11.2024
42210H24	Bisher Kolleg:in jetzt Vorgesetzte:r	21.11.2024
35501H24	Brush-Up and Refresher Seminar	25.11.2024
41250H24	Führen mit Emotionaler Intelligenz	28.11.2024
44520H24	Controlling	29.11.2024
35711H24	Bürokommunikation auf Englisch	02.12.2024
41840H24	NLP - Grundlagen	05.12.2024
35550H24	Brush-Up your Conversation	09.12.2024

BERUFLICHE BILDUNG – BREMERHAVEN

VA-Nr.	TITEL	BEGINN
25450F24	Vorbereitungskurs auf AEVO	08.01.2024
27720F24	Grundlagen Buchführung	08.01.2024
33430F24	Wirtschaftsenglisch A2-B1	22.01.2024
29160F24	Einführung in die betriebliche Steuerprüfung	26.01.2024
27730F24	Erweiterte Buchführung	05.02.2024
33330F24	Wirtschaftsspanisch A1-A2	05.02.2024
25160F24	EQ-emotional-intelligent vorangehen	08.02.2024
32210F24	Englisch Grundstufe A1	12.02.2024
28430F24	Führen in Zeiten der Transformation	14.02.2024
33000F24	Intensiv-2-Tageskurs - Englisch A2-B1	22.02.2024
29200F24	Controlling für Nicht-Controller	04.03.2024
29730F24	Rhetorik - Frei sprechen	04.03.2024
26420F24	Führen mit emotionaler Intelligenz	05.03.2024
29190F24	BWL für Nicht-Kaufleute	11.03.2024
26350F24	Zeitmanagement und Selbstorganisation	13.03.2024
52100F24	Office 2016 kompakt	18.03.2024
52110H24	Word 2016 kompakt	18.03.2024
52120F24	Excel 2016 kompakt	20.03.2024
52130F24	Outlook 2016 kompakt	22.03.2024

29170F24	Unternehmens-Steuerrecht leicht gemacht	25.03.2024
29210F24	Fortbildung Controlling - Basis	25.03.2024
52441F24	Rechnen mit Excel Mittelstufe	25.03.2024
53280F24	Powerpoint - Präsentation selbst gemacht	27.03.2024
29180F24	Umsatzsteuer für das Baugewerbe	04.04.2024
28110F24	Starkes ICH im erfolgreichen Team	11.04.2024
26400F24	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	02.05.2024
26390F24	Das 1x1 der Teamführung	24.05.2024
29740F24	Körpersprache durchschauen	19.06.2024
29750H24	Sprachtraining - Lauter bitte	13.08.2024
26650H24	Gelingen der Teamarbeit im digitalen Raum	16.08.2024
26400H24	Schwierige Gesprächssituationen im Führungsalltag	23.08.2024
29790H24	Rhetorik für Frauen	24.08.2024
41890H24	H2 kompakt. Grundlagen der Wasserstoffwirtschaft	02.09.2024
26300H24	Führen auf Distanz	06.09.2024
52100H24	Office 2016 kompakt	07.10.2024
52110F24	Word 2016 kompakt	07.10.2024
52120H24	Excel 2016 kompakt	09.10.2024
26390H24	Das 1x1 der Teamführung	11.10.2024
52130H24	Outlook 2016 kompakt	11.10.2024
52441H24	Rechnen mit Excel Mittelstufe	14.10.2024
29730H24	Rhetorik - Frei sprechen	15.10.2024
52690H24	Excel 2016 für den Beruf - Pivottabellen	17.10.2024
25140H24	Selbstbewusst sein im Job	21.10.2024
26430H24	Agil Handeln - Erfolgreich Führen	25.10.2024
25421H24	Ausbildung für Ausbildungsbeauftragte	29.10.2024
29160H24	Einführung in die betriebliche Steuerprüfung	01.11.2024
26350H24	Zeitmanagement und Selbstorganisation	04.11.2024
28430H24	Führen in Zeiten der Transformation	08.11.2024
27720H24	Grundlagen Buchführung	18.11.2024
32290H24	Bürokommunikation Englisch kompakt	18.11.2024
33070H24	Brush-Up - Englisch A2-B1	25.11.2024
22362H24	Gesund im Alltag und Beruf	02.12.2024
33330H24	Wirtschaftsspanisch A1-A2	02.12.2024
29760H24	NLP - Grundlagen	06.12.2024
27730H24	Erweiterte Buchführung	09.12.2024
32230H24	Englisch höhere Grundstufe A2	09.12.2024
26420H24	Führen mit emotionaler Intelligenz	10.12.2024

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

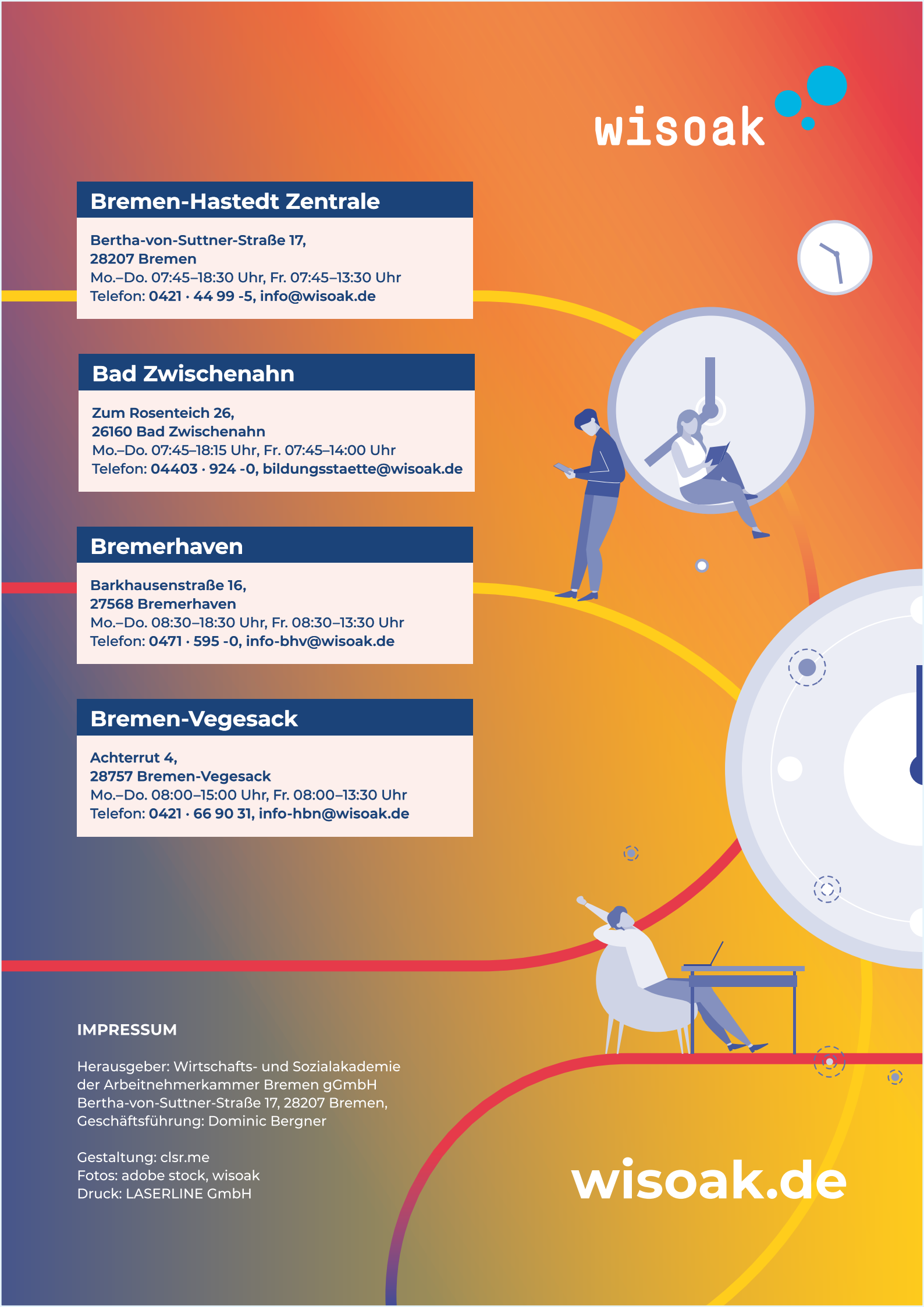
wisoak

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



BERUFLICHE BILDUNG

wisoak.de

The background features a vibrant orange-to-red gradient. It is decorated with several stylized clock faces of different sizes. In the upper right, a small clock shows approximately 10:10. A larger clock in the middle right shows 12:00. At the bottom right, a very large clock face is partially visible. Illustrations of people are integrated into the design: a man stands on a yellow curved line in the middle left, looking at a device; a woman sits on a circular platform in the middle right, working on a laptop; and another person is seated at a desk at the bottom, also working. The overall theme is productivity and time management.

wisoak

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

wisoak.de