

# wisoak

Gesellschaft  
Politik  
Gesundheit



**UNSERE BILDUNGSZEITEN  
JUNI-DEZEMBER 2025**

**wisoak.de**

## Bildungszeit – Ihr gutes Recht.

Liebe Leser:innen,

in der folgenden Übersicht finden Sie unsere Bildungszeiten Juni bis Dezember 2025.

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

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

Dominic Bergner  
Geschäftsführung

### IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm  
auf [wisoak.de](https://www.wisoak.de)



## Inhalt

### 01 Politisch-kulturelle Bildung

ab Seite 04:

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

### 02 Gesundheits- vorsorge

ab Seite 14:

**Bad Zwischenahn**  
**Bremen-Hastedt**  
**Bremerhaven**  
**Bremen-Vegesack**

Seite 19/20:

**Preise und Kontakt**

# 01 Politisch-kulturelle Bildung

## BAD ZWISCHENAHN

Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Auf der Suche nach dem Glück	10170
16.06.2025	Populismus – Rechtsruck in Europa	10240
23.06.2025	Aus Erfahrung Zukunft gestalten	10590
23.06.2025	Die Überseestadt	11180
11.08.2025	Gesellschaft ohne Zeit	10510
18.08.2025	Nach uns die Sintflut?	10950
25.08.2025	Raus aus dem Hamsterrad	10500
25.08.2025	Aussitzen oder Auseinandersetzen?	10730
01.09.2025	Arm und Reich	10160
01.09.2025	Ist das Kunst oder kann das weg?	10370
01.09.2025	Wälder	11010
08.09.2025	Was kommt nach der Arbeit?	10420
08.09.2025	Bremen ist `ne schöne Stadt	11190
08.09.2025	Frauen, die die Welt beweg(t)en	11230
15.09.2025	Im Moor und auf der Heide	10920
15.09.2025	Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser	10940
06.10.2025	Die Macht der Worte	10600

06.10.2025	Flüsse	10970
06.10.2025	Gute Reise!	10990
13.10.2025	Anders leben	10360
13.10.2025	Bremen und das Meer	11280
24.10.2025	Wasser. Ein knappes Gut	13460
27.10.2025	Freundschaft	10810
03.11.2025	Rassismus	10030
03.11.2025	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung	10350
03.11.2025	Die 60er Jahre	11100
10.11.2025	Schluss mit lustig. Politik und Humor in Deutschland	10450
17.11.2025	Europa – wie weiter?	10440
17.11.2025	KI – Künstliche Intelligenz	10670
24.11.2025	Schon wieder etwas Neues	10530
24.11.2025	Grüner Wasserstoff	10930
28.11.2025	Frauen, die die Welt beweg(t)en	13990
01.12.2025	Von Beethoven bis Bowie	10630
01.12.2025	Die Macht der Medien	11390
08.12.2025	Die übermüdete Gesellschaft	10230
08.12.2025	Der Mensch und das Tier	10740
15.12.2025	Balance halten	10340
15.12.2025	Lebensqualität Gesundheit	10700
15.12.2025	Von der Kunst, sich neu zu erfinden	10770



## IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf  
[wisoak.de](http://wisoak.de)



## BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Polizei in Deutschland	15060
16.06.2025	Huchting	15800
23.06.2025	Altes Haus wird wieder jung	15780
30.06.2025	Das Tabakquartier. Mit PUSDORF	15330
21.07.2025	Digitale Zeitenwende: Wie Digitalisierung Arbeits- welt und Gesellschaft formt	15070
04.08.2025	Die Überseestadt	15170
04.08.2025	Im Moor und auf der Heide	15790
11.08.2025	Welterbe Natur	15730
18.08.2025	Schwachhausen und Findorff	15860
25.08.2025	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	15380
25.08.2025	Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen	15480
08.09.2025	Die Überseestadt	15590
15.09.2025	Ressource Wasser	15850
22.09.2025	Grünes Bremen	15570
06.10.2025	Bremen gestern und vorgestern	15080
06.10.2025	Hoffnung Auswanderung	15980
03.11.2025	Viel los am Himmel – Luft- verkehr und Flugzeugbau	15440
03.11.2025	Bremen und das Meer	15990
10.11.2025	Binnen wie buten	15520
17.11.2025	Bremer Firmengeschichte	15970

24.11.2025	Von Borgward zu Daimler	15010
24.11.2025	Altes Haus wird wieder jung	15780
01.12.2025	Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg	15940
08.12.2025	Bremen ist `ne schöne Stadt	15000
08.12.2025	Bremen und der Kaffee	15050
15.12.2025	Talente und Patente	15360

## BREMERHAVEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Made in Bremen	18291
16.06.2025	Natur in der Stadt	18641
23.06.2025	Russland	18341
23.06.2025	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671
30.06.2025	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072
30.06.2025	Die Nordsee	18261
28.07.2025	Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	18331
04.08.2025	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18071
18.08.2025	Bremen – Zentrum der Raumfahrt	18731
08.09.2025	Willkommen zur Tagesshow	18042
08.09.2025	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	18671
15.09.2025	Terror und Gewalt im Namen des Islam?	18701

22.09.2025	Nach uns die Sintflut?	18201
06.10.2025	Polizei in Deutschland	18211
13.10.2025	Erst die Arbeit und dann ...	18371
20.10.2025	Viel los am Himmel – Luftverkehr und Flugzeugbau	18332
20.10.2025	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung	18361
27.10.2025	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik	18072
03.11.2025	Hans Koschnick	18021
03.11.2025	Arbeit 4.0	18222
10.11.2025	Flüsse	18151
17.11.2025	Talente und Patente	18031
17.11.2025	Behindert (werden)	18241
24.11.2025	Willkommen zur Tagesshow	18041
24.11.2025	Bremerhaven im Nationalsozialismus	18521
24.11.2025	Der Welthandel	18771
01.12.2025	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?	18101
01.12.2025	Schifffahrt, Handel, Globalisierung	18391
08.12.2025	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven	18381
08.12.2025	Hoffnung Auswanderung	18621
15.12.2025	Bremerhaven im 20. Jahrhundert	18471

## IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf [wisoak.de](http://wisoak.de)



## BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rehum bis Marßel	85030
23.06.2025	Der U-Boot-Bunker Valentin	85601
07.07.2025	Kulturraum Unterweser Südroute	85740
14.07.2025	Die Fußball Bundesliga-Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85835
21.07.2025	Die Überseestadt	85484
21.07.2025	Landschaft der Erinnerungen	85721
28.07.2025	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rehum bis Marßel	85031
28.07.2025	Borgward und Bremen	85173
11.08.2025	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rehum bis Marßel	85033
11.08.2025	Bremen – eine Stadt im Wandel	85860
18.08.2025	Die Fußball Bundesliga-Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85833
18.08.2025	Go Nord	85891
25.08.2025	Der U-Boot-Bunker Valentin	85602
08.09.2025	Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben – von Rehum bis Marßel	85032
15.09.2025	Borgward und Bremen	85172
22.09.2025	Kulturraum Unterweser Nordroute	85750
06.10.2025	Bremen und das Meer	85182

13.10.2025	Bremen und das Meer	85183
20.10.2025	Der Bremer Norden und seine Geschichte	85250
03.11.2025	Bremen und das Meer	85184
03.11.2025	Landschaft der Erinnerungen	85722
17.11.2025	Die Fußball Bundesliga-Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?	85834
24.11.2025	Der U-Boot-Bunker Valentin	85603
01.12.2025	Von der Welt des Kaffees	85080
01.12.2025	Arm und Reich	85882
08.12.2025	Kulturraum Unterweser Nordroute	85760
15.12.2025	Die Überseestadt	85483



## ONLINE-BILDUNGSZEITEN

Beginn	Titel	VA-Nr.
23.06.2025	Arbeit 4.0	18221
30.06.2025	Die Macht der Medien	18011
07.07.2025	Gerechtigkeit und Demokratie	18171
04.08.2025	Arbeit 4.0	18221
04.08.2025	Weltmacht USA	18422
25.08.2025	Die Macht der Werbung	18741
01.09.2025	Typisch Deutsch?	18721
22.09.2025	Die Macht der Medien	18011
06.10.2025	Weltmacht USA	18421
13.10.2025	China – eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts	18311
20.10.2025	Die Türkei	18131
03.11.2025	Propaganda	18401
10.11.2025	Krieg und Frieden	18141
17.11.2025	Flucht und Wanderung	18061
08.12.2025	Orient und Okzident	18711
15.12.2025	Herausforderung Klimawandel	15740
15.12.2025	Die Wälder der Erde	15880
15.12.2025	Typisch Deutsch?	18722

## IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf [wisoak.de](https://www.wisoak.de)



## 02 Gesundheitsvorsorge

### BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
25.08.2025	Die Energiereserven wieder auffüllen	21040
10.11.2025	Ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden	21020

### BREMEN-HASTEDT

Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Resilienz	20350
16.06.2025	Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag	20370
16.06.2025	Selbstverteidigung gegen Stress	20412
23.06.2025	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20162
07.07.2025	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	20050
18.08.2025	Auftanken bevor der Akku leer ist	20020
18.08.2025	Yoga, Atem und Entspannung	20290
18.08.2025	Gedächtnistraining für Beruf und Alltag	20560
25.08.2025	Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz	20200
25.08.2025	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20210

01.09.2025	Yoga & Slow Jogging	20260
08.09.2025	Selbstverteidigung gegen Stress	20410
15.09.2025	Resilienz als Wachstumschance	20460
15.09.2025	Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga	20520
22.09.2025	Sich selber und andere Menschen besser verstehen	20010
22.09.2025	Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz	20230
06.10.2025	Stress positiv meistern	20030
06.10.2025	Basenfasten und Hatha Yoga	20360
13.10.2025	Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up	20051
20.10.2025	Fit für den Berufsalltag	20250
27.10.2025	Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga	20110
03.11.2025	Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung	20060
03.11.2025	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20211
10.11.2025	Yoga, Gefühle und Gelassenheit	20320
10.11.2025	Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining	20500
17.11.2025	Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag	20140
17.11.2025	Selbstverteidigung gegen Stress	20411
24.11.2025	Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen	20160

24.11.2025	Gesundheitsprävention und Stressbalance	20240
01.12.2025	Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag	20150
01.12.2025	Zu sich selbst kommen – innere Ausgewogenheit finden	20490
08.12.2025	Entspannter Kiefer – Entspannter Körper	20280
08.12.2025	Yoga, Atem und Entspannung	20291
15.12.2025	Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken	20212
15.12.2025	Bewegend entspannt	20220

## BREMERHAVEN

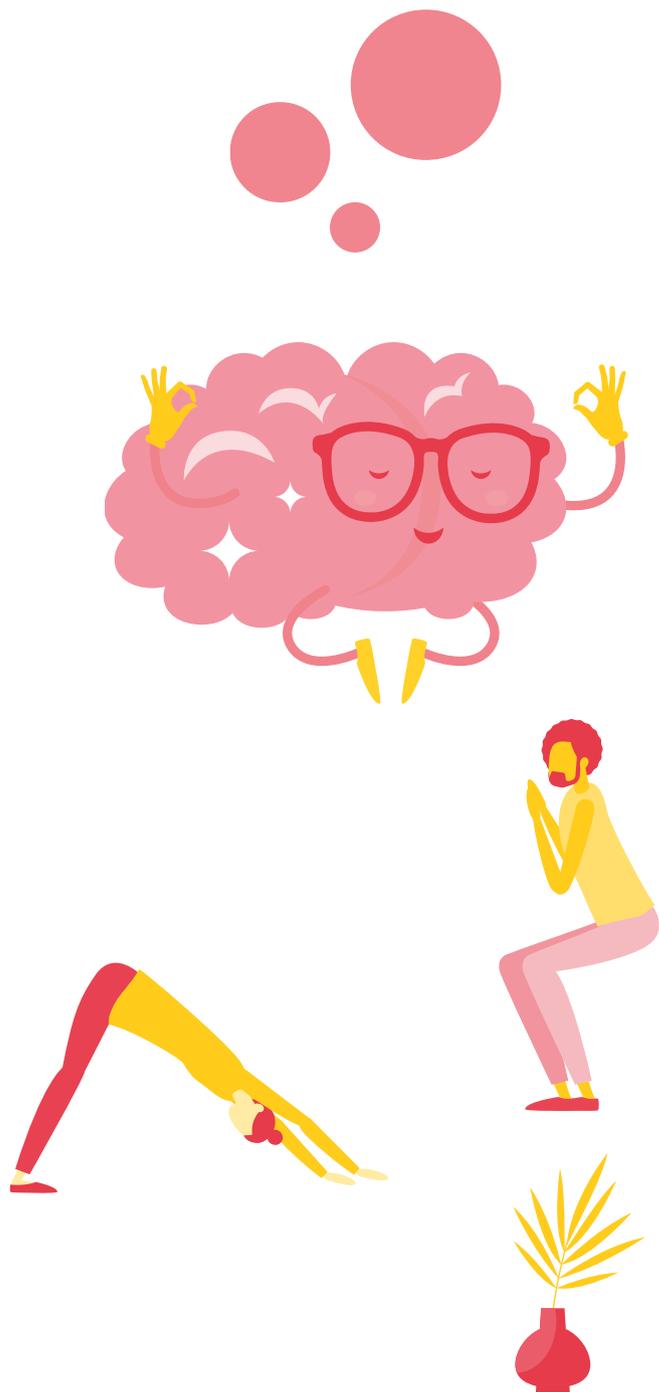
Beginn	Titel	VA-Nr.
16.06.2025	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111
23.06.2025	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22452
07.07.2025	Fit für Alltag und Beruf	22281
14.07.2025	Entspannt im Beruf und Alltag durch Yoga. Für Wieder-Einsteiger	22641
21.07.2025	Faszientraining und Yoga	22252
04.08.2025	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22621
11.08.2025	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22451
18.08.2025	Starker Rücken mit Pilates	22211

25.08.2025	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22361
01.09.2025	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken	22452
15.09.2025	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl	22622
22.09.2025	Entspanntes und positives Körpergefühl für Alltag und Beruf	22111
06.10.2025	Atmen, Bewegen, Entspannen	22661
13.10.2025	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22362
20.10.2025	Starker Rücken durch Hatha-Yoga	22461
10.11.2025	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation	22691
17.11.2025	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22242
24.11.2025	Die Gesundheit schützen mit Qi Gong	22231
01.12.2025	Gesund im Alltag und Beruf – Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig	22363
08.12.2025	Switch to relax – Schalte um auf Entspannung	22243
15.12.2025	Faszientraining und Yoga	22251

## BREMEN-VEGESACK

Beginn	Titel	VA-Nr.
01.09.2025	Wege zur Gelassenheit	82531
06.10.2025	Endlich wieder gut schlafen	82560
10.11.2025	Resilienz	82541
15.12.2025	Wege zur Gelassenheit	82532





## PREISE

### Bremen-Hastedt, Bremen-Vegesack, Bremerhaven

---

#### Politisch-kulturelle Bildung:

5-tägige Bildungszeit

(Ausnahmen ausgenommen):

€ 120,- | mit KammerCard: € 109,-

#### Gesundheitsvorsorge:

5-tägige Bildungszeit

(Ausnahmen ausgenommen):

€ 159,- | mit KammerCard: € 144,-

### Bad Zwischenahn

---

#### 5-tägige Bildungszeit-Seminar:

€ 459,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 409,- (DZ incl. VP pro Person).

mit KammerCard:

€ 409,- (EZ incl. VP) bzw.

€ 359,- (DZ incl. VP pro Person),

## IMMER AKTUELL:

Das Veranstaltungsprogramm auf  
[wisoak.de](http://wisoak.de)



# Unsere Veranstaltungsorte

## Bremen-Hastedt Zentrale

Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen  
Mo.–Do. 07:45–18:30 Uhr, Fr. 07:45–13:30 Uhr  
Telefon: 0421 · 44 99 -5, [info@wisoak.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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 · 6690 31, [info-hbn@wisoak.de](mailto: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](http://clsr.me)  
Fotos: adobe stock, wisoak  
Druck: LASERLINE GmbH