

# wisoak



**UPDATE!**

Gesellschaft  
Politik  
Gesundheit



**BILDUNGSZEITEN**

**HERBST 2024**

**wisoak.de**

# Bildungszeit – Ihr gutes Recht!



## INHALT



**Dominic Bergner,**  
Geschäftsführer  
der wisoak

Liebe Leser:innen,

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

In der folgenden Übersicht finden Sie eine Auswahl noch nicht ausgebuchter und neu eingerichteter Bildungszeiten für Herbst/Winter 2024.

Ihr Dominic Bergner

### Informationen und Anmeldung:

**Bremen/Bad Zwischenahn:**  
Birgit Kracke,  
Tel.: 0421 · 4499-933,  
E-Mail: b.kracke@wisoak.de

**Bremerhaven:**  
Ulrike Bode,  
Tel.: 0471 · 595-39,  
E-Mail: u.bode@wisoak.de

**Bremen-Vegesack:**  
Stefanie Meyer,  
Tel.: 0421 · 6520677,  
E-Mail: s.meyer@wisoak.de

**wisoak.de**

## 01 Politische Bildung

<b>Bildungszeiten in Bad Zwischenahn</b>	<b>Seite 04–06</b>
Gesellschaft	05
Arbeitswelt	05
Deutsche Geschichte, Deutsche Identitäten	06
Natur und Umwelt	06
Stadtgeschichte und Stadtentwicklung	06

<b>Bildungszeiten in Bremen, Bremerhaven &amp; Bremen-Vegesack</b>	<b>Seite 06–11</b>
Arbeitswelt	08
Stadtgeschichte, Stadtentwicklung	08
Natur und Umwelt	11

<b>ONLINE-Bildungszeiten</b>	<b>Seite 12–13</b>
------------------------------	--------------------

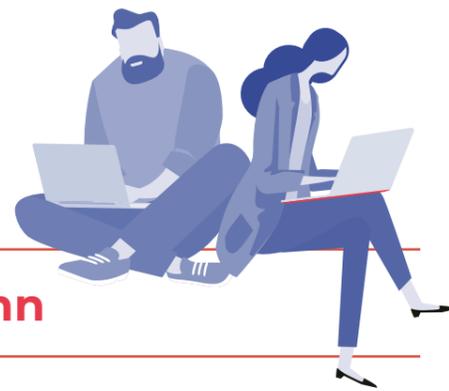
## 02 Gesundheitsprävention

<b>Bildungszeiten in Bremerhaven</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Bildungszeiten in Bremen-Vegesack</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Bildungszeiten in Bremen-Hastedt</b>	<b>Seite 14–16</b>

### IMPRESSUM

Herausgeber: Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH  
Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Geschäftsführung: Dominic Bergner  
Gestaltung: clsr.me | Druck: LASERLINE GmbH

# 01 POLITISCHE BILDUNG



## Bildungszeiten in Bad Zwischenahn

### Gesellschaft

Digitalisierung: Challenge oder Überforderung			
VA-Nr.: 10860	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Gunnar Frohn
Die 70er Jahre			
VA-Nr.: 11110	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann
Gesellschaft ohne Zeit			
VA-Nr.: 10510	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Elke Schünemann
Aussitzen oder Auseinandersetzen?			
VA-Nr.: 10730	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey
Gewaltloser Widerstand und ziviler Ungehorsam			
VA-Nr.: 10090	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Monika J. Flügge
Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt. Geht Wirtschaft(en) auch ohne Wachstum?			
VA-Nr.: 11070	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann
Auf der Suche nach dem Glück			
VA-Nr.: 10170	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey
Von Ottos Mops zu unkaputtbar. Vom Spaß mit Sprachen			
VA-Nr.: 10460	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Sonya Dase, Christiane Carstensen

### Freundschaft. Über ihre Bedeutung in unserer Gesellschaft

VA-Nr.: 10810	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Monika J. Flügge
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

### Die Macht der Medien

VA-Nr.: 11390	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Pierre Demirel
---------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

### Das Jahr 2025

VA-Nr.: 11150	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Volker Hedemann
---------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------------

### Tod und Sterben in Deutschland

VA-Nr.: 10570	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Jochen Schepker
---------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------------

### Von der Kunst, sich neu zu erfinden

VA-Nr.: 10770	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking
---------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

## Arbeitswelt

### Schon wieder etwas Neues... Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Beschäftigte heute sein?

VA-Nr.: 10530	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Anke Dakey
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------

### Raus aus dem Hamsterrad

VA-Nr.: 10500	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes
---------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------

### Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

VA-Nr.: 10350	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Regina Aljes
---------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------

### Balance halten. Zwischen Arbeits- und Lebenswelt

VA-Nr.: 10340	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Alice Westphal
---------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

## Deutsche Geschichte, Deutsche Identitäten

### Die 80er Jahre

VA-Nr.: 11120	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Dr. Ina Düking
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------

## Natur und Umwelt

### Leben unter Wasser, Schätze unter Wasser

VA-Nr.: 10940	Zeitraum: 18.11.–22.11.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Markus Müller
------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## Stadtgeschichte und Stadtentwicklung

### Vom Überseehafen zur Überseestadt

VA-Nr.: 11180	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Bad Zwischenahn	Dozent:in: Uwe Kempf
------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------

## Bildungszeiten in Bremen, Bremen-Vegesack und Bremerhaven

### Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?

VA-Nr.: 18101	Zeitraum: 18.11.–22.11.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Der Welthandel

VA-Nr.: 18771	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Meine Daten gehören mir

VA-Nr.: 18191	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------

### Die Bahn - Ein Verkehrssystem mit Zukunft?

VA-Nr.: 18681	Zeitraum: 28.10.–01.11.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Hoffnung Auswanderung II

VA-Nr.: 15560	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Terror und Gewalt im Namen des Islam?

VA-Nr.: 18701	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Flucht und Wanderung

VA-Nr.: 18061	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Die Fußball-Bundesliga

VA-Nr.: 85833	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Beenhard Oldigs, Peter Behrens
85834	18.11.–22.11.2024	Bremen-Nord	Beenhard Oldigs, Peter Behrens

### Die Macht der Medien

VA-Nr.: 18081	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Russland

VA-Nr.: 18341	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Yilmaz Altundag
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik

VA-Nr.: 18071	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Die Genussmittel Tee & Kakao.

VA-Nr.: 85070	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: Holger Wieland
------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------

### Seemannschaft im Wandel

VA-Nr.: 85020	Zeitraum: 25.08.–30.08.2024	Standort: Bremen-Vegesack	Dozent:in: André Hübner
------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------

## Arbeitswelt

### Arbeit 4.0

VA-Nr.: 18221	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------

### Job oder Beruf?

VA-Nr.: 15310	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Gunnar Frohn
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------

## Stadtgeschichte und Stadtentwicklung

### Bremen und das Meer. Hafenarbeit und Hafenpolitik

VA-Nr.: 15990	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf
15620	18.11.22.11.2024	Bremen	Ullrich Hoffmann
85181	08.07.–12.07.2024	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann
85182	29.07.–02.08.2024	Bremen-Nord	Uwe Kempf
85183	07.10.–11.10.2024	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann

### Binnen wie buten. Eine Medienreise durch Bremen

VA-Nr.: 15520	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Pierre Demirel
------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------

### Bremen - Zentrum der Raumfahrt

VA-Nr.: 15200	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg

VA-Nr.: 15940	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Stadtplanung in Bremen

VA-Nr.: 15120	Zeitraum: 15.07.–19.07.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Hans Koschnick

VA-Nr.: 18021	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Beenhard Oldigs
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------

### Vom Überseehafen zur Überseestadt

VA-Nr.: 85483	Zeitraum: 05.08.–09.08.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Uwe Kempf
85484	23.09.–27.09.2024	Bremen-Nord	Ullrich Hoffmann
85485	09.12.–13.12.2024	Bremen-Nord	Uwe Kempf
15170	04.11.–08.11.2024	Bremen	Uwe Kempf

### Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg

VA-Nr.: 15940	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Ullrich Hoffmann
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

### Go East. Osterholz-Tenever im Aufbruch

VA-Nr.: 15550	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Uwe Kempf
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------

### Erst die Arbeit und dann ...

VA-Nr.: 18371	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Burkhard Hergesell
------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------

### Landschaft der Erinnerungen

VA-Nr.: 85721	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker
85722	25.11.–29.11.2024	Bremen-Nord	Wulf Böcker

### Kulturraum Unterweser

VA-Nr.: 85741	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker
85731	12.08.–16.08.2024	Bremen-Nord	Wulf Böcker

### Grünes Bremen

VA-Nr.: 15571	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Neue Vahr Süd. Und Nord

VA-Nr.: 15650	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Die Überseestadt

VA-Nr.: 15590	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Ullrich Hoffmann
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

### Der U-Boot-Bunker Valentin

VA-Nr.: 85602	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------

### Arm und Reich in Bremen

VA-Nr.: 15020	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Beenhard Oldigs
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------

### Bremen und der Kaffee

VA-Nr.: 85121	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Holger Wieland
------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------

### Bremer Firmengeschichte

VA-Nr.: 15970	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Bremen-Nord mit dem Fahrrad entdecken und erleben - von Rehum bis Marßel

VA-Nr.: 85030	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Von Borgward zu Daimler

VA-Nr.: 15010	Zeitraum: 25.11.–29.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Claus Mäulen
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------

### Bremen-Norder Firmengeschichte

VA-Nr.: 85250	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Martina Kedenburg
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Borgward und Bremen

VA-Nr.: 85171	Zeitraum: 15.07.–19.07.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Wulf Böcker
85172	21.10.–25.10.2024	Bremen-Nord	Wulf Böcker



## Natur und Umwelt

### Meer ohne Fische

VA-Nr.: 85550	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Markus Müller
------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------------

### Wald. Moor. Heide

VA-Nr.: 15790	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Dr. Peter Hünseler
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------------

### Ressource Wasser

VA-Nr.: 15850	Zeitraum: 23.09.–27.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Heß-Borski
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

### Grüner Wasserstoff

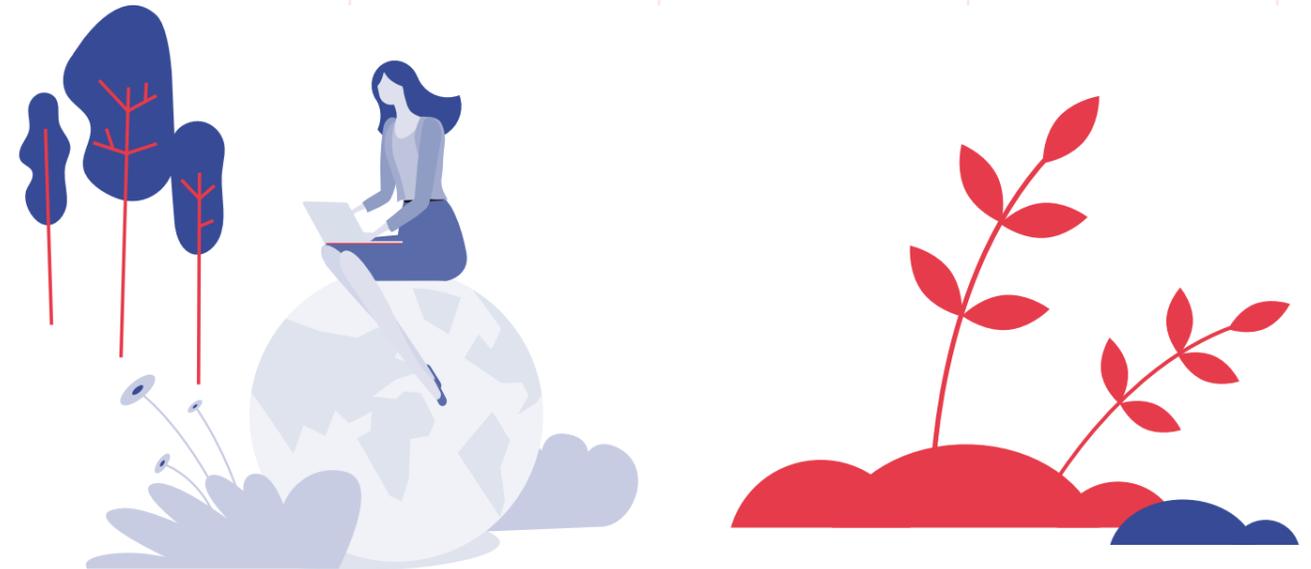
VA-Nr.: 15490	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Marten Benjes
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------

### Altes Haus wird wieder jung. Heizen ohne Öl und Gas – aber wie?

VA-Nr.: 15780	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Ute Dechantsreiter, Hubert Westkämper
------------------	--------------------------------	---------------------	--

### Energie und Wasser sparen im Haushalt

VA-Nr.: 15810	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Markus Müller
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------



## Online-Bildungszeiten

Krieg und Frieden. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18142	Zeitraum: 08.07.–12.07.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Meine Daten gehören mir. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18192	Zeitraum: 22.07.–26.07.2024	Standort: Online	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
Arbeit 4.0. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18222	Zeitraum: 05.08.–09.08.2024	Standort: Online	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
Typisch Deutsch? ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18721	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Arbeit auf der Werft - Schiffbau in Bremerhaven. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18382	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Online	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
Die Macht der Werbung. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18741	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Die Türkei. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18131	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Propaganda. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18401	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Weltmacht USA. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18421	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag

Schifffahrt, Handel, Globalisierung. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18391	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Online	Dozent:in: Hanke Bredemeyer
Krieg und Frieden. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18141	Zeitraum: 07.10.–11.10.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Die arabische Welt. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18751	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Propaganda. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18402	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
China - eine Weltmacht des 21. Jahrhunderts. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18311	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Die Macht der Werbung. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18742	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag
Herausforderung Klimawandel. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 15740	Zeitraum: 09.12.–13.12.2024	Standort: Online	Dozent:in: Philipp Lüßen
Orient und Okzident. ONLINE-Bildungszeit			
VA-Nr.: 18711	Zeitraum: 16.12.–20.12.2024	Standort: Online	Dozent:in: Yilmaz Altundag



# 02 Gesundheit- prävention



## Bildungszeiten in Bremerhaven

### Gesund im Alltag und Beruf - Wieso sind Ernährung und Entspannung so wichtig

VA-Nr.: 22362	Zeitraum: 02.12.–06.12.2024	Standort: Bremerhaven	Dozent:in: Stella Wolf
------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------

## Bildungszeiten in Bremen-Vegesack

### Traumreise 3-Tages-Bildungszeit

VA-Nr.: 82301	Zeitraum: 02.09.–04.09.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Stefanie Süß
------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

### Wege zur Gelassenheit

VA-Nr.: 82531	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Gerda Adam
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------

### Resilienz

VA-Nr.: 82541	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen-Nord	Dozent:in: Gerda Adam
------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------

## Bildungszeiten in Bremen-Hastedt

### Yoga, Gefühle und Gelassenheit

VA-Nr.: 20320	Zeitraum: 12.08.–16.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Susanne Bruhn
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------

### Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag

VA-Nr.: 20140	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Regina Aljes
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------

### Yoga für Beginner: Entspannung und Regeneration mit Yoga

VA-Nr.: 20520	Zeitraum: 19.08.–23.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Julia Kothe
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------

### Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz

VA-Nr.: 20200	Zeitraum: 26.08.–30.08.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Martina Finkel
------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------

### Mit mehr Energie durch Beruf und Alltag

VA-Nr.: 20370	Zeitraum: 02.09.–06.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Marion Maryam Frenzel
------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------------

### Innere Ruhe und Gelassenheit durch Hatha Yoga

VA-Nr.: 20110	Zeitraum: 09.09.–13.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Susanne Bruhn
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------

### Fit für den Berufsalltag

VA-Nr.: 20250	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Florenca Albertoni-Wolff
------------------	--------------------------------	---------------------	--

### Selbstverteidigung gegen Stress

VA-Nr.: 20410	Zeitraum: 16.09.–20.09.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Axel Döring
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------

### Yoga - Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen

VA-Nr.: 20161	Zeitraum: 14.10.–18.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Holger Böhm
------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------

### Sich selber und andere Menschen besser verstehen

VA-Nr.: 20010	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Hilke Milarch
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------

### Resilienz als Wachstumschance

VA-Nr.: 20460	Zeitraum: 21.10.–25.10.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Regina Aljes
------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------

### Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung

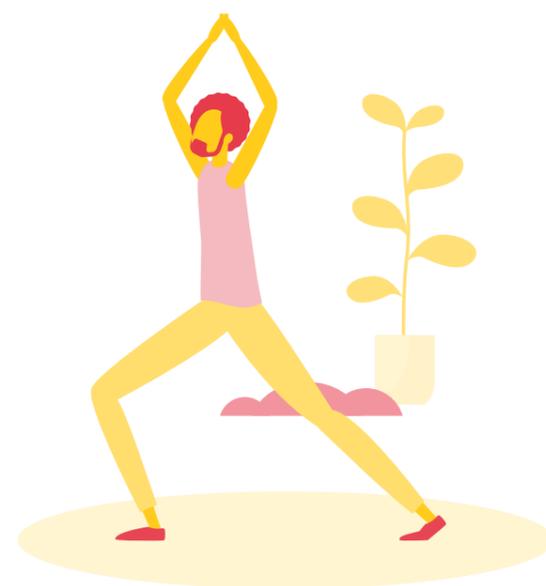
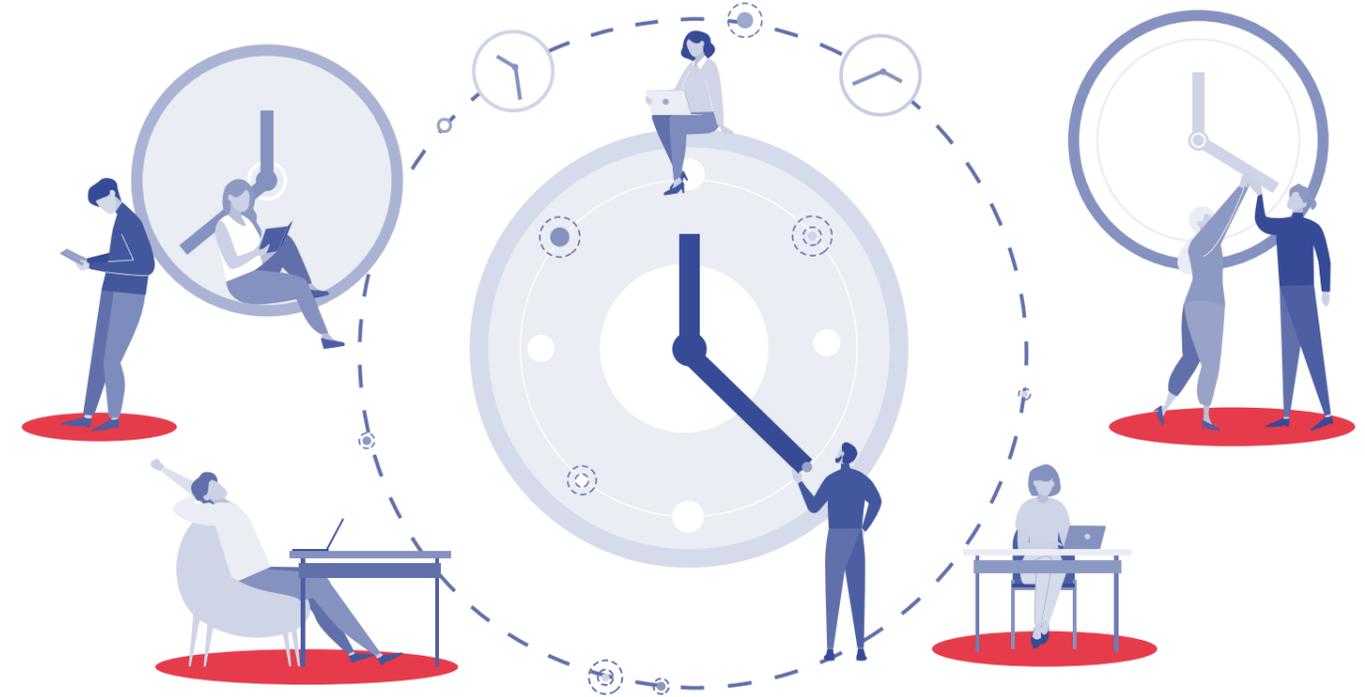
VA-Nr.: 20060	Zeitraum: 04.11.–08.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Regina Ufer-Lang
------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

### Yoga, Atem und Entspannung

VA-Nr.: 20290	Zeitraum: 11.11.–15.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Susanne Bruhn
------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------

Bewegend entspannt			
VA-Nr.: 20220	Zeitraum: 25.11.-29.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Angela Reif-Matzat
Selbstverteidigung gegen Stress			
VA-Nr.: 20411	Zeitraum: 25.11.-29.11.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Axel Döring
Yoga, Gefühle und Gelassenheit			
VA-Nr.: 20321	Zeitraum: 02.12.-05.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Susanne Bruhn
Zu sich selbst kommen - innere Ausgewogenheit finden			
VA-Nr.: 20490	Zeitraum: 02.12.-06.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Marion Lange
Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag			
VA-Nr.: 20141	Zeitraum: 09.12.-13.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Regina Aljes
Bewegend entspannt			
VA-Nr.: 20221	Zeitraum: 09.12.-13.12.2024	Standort: Bremen	Dozent:in: Angela Reif-Matzat

# Bildungszeiten im Bundesland Bremen



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



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).

## 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 · 66 90 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