



# Bildungsurlaub

2025

*Arbeit und  
Leben*

NIEDERSACHSEN

## Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,**

egal, was Du vorhast: Bildung bringt Dich weiter – sie ist der Schlüssel zum Erfolg in Zeiten des Wandels. Als Ihre und Eure Bildungspartnerin begleiten wir auch im neuen Jahr viele tausend Menschen mit maßgeschneiderten Bildungs- und Beratungsangeboten. Unser Ziel ist und bleibt dabei: Wir machen Menschen stark – für ihren eigenen Lebensweg, aber auch dafür, unsere Gesellschaft insgesamt besser zu machen.

Bildungsurwahl ist dabei eine zentrale Errungenschaft – und das in Niedersachsen seit nun 50 Jahren: Zum 01.01.1975 ist hierzulande das bundesweit erste Bildungsurwahlsgesetz in Kraft getreten. Diese stolze Geschichte motiviert uns, Ihnen und Euch auch in 2025 spannende Bildungsurwahlangebote anzubieten.

Mit Ihrer Teilnahme an einem Bildungsurwahl können Sie viel erreichen: Für Sie ganz persönlich zur Qualifizierung, aber auch für die demokratische Entwicklung in unserer Gesellschaft ins-

gesamt, die Sie mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten mitgestalten können.

Wir laden Sie herzlich ein, auch in 2025 Ihr Recht auf Bildungsurwahl zu nutzen – viele Angebote dafür finden Sie in diesem Programm. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Herzliche Grüße



**Maximilian Schmidt**  
Geschäftsführer

# Bildungsurlaub in Stichworten

## Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub bedeutet die bezahlte Freistellung von der Arbeit, um sich in anerkannten Veranstaltungen weiterzubilden. Dies ist im Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz in der Fassung vom 25.01.1991, zuletzt geändert durch Gesetz vom 17. Dezember 1999, geregelt. Auch in 13 weiteren Bundesländern gibt es ein Bildungsurlaubsgesetz. Bei Bedarf kümmern wir uns auch um die Anerkennung unserer Angebote in diesen Ländern.

## Welchen Zwecken dient Bildungsurlaub?

Er dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung. Das Gesetz schließt Lehrgänge, die ausschließlich betrieblichen und dienstlichen Zwecken dienen, ausdrücklich aus!

## Für wen gilt Bildungsurlaub?

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besitzen alle Arbeitnehmer:innen, Angestellte, Auszubildende, Personen in arbeitnehmerähnlichen Stellungen sowie Arbeitssuchende. Anspruchsbe-

rechtigt sind auch Arbeitnehmer:innen im Öffentlichen Dienst einschließlich der Bundesbediensteten, die in Niedersachsen tätig sind. Für Beamten:innen gilt das Freistellungsgesetz nicht. Für sie gibt es entsprechende Vorschriften in der Sonderurlaubsverordnung.

## Wie viel Bildungsurlaub gibt es?

Der Anspruch der Arbeitnehmer:innen auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Bei Arbeitnehmer:innen, die regelmäßig an mehr oder

weniger als fünf Tagen wöchentlich arbeiten, ändert sich der Anspruch entsprechend. Bildungsurlaub des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaub des laufenden Kalenderjahres genommen werden. Bildungsurlaub aus dem vorletzten Kalenderjahr verfällt im laufenden Kalenderjahr. Der Anspruch kann erstmals nach sechsmonatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

## Welche Veranstaltungen können besucht werden?

Wenn man nach dem Bildungsurlaubsgesetz Bildungsurlaub beantragt hat:

Alle Veranstaltungen, die nach dem Gesetz anerkannt sind. Nicht anerkannte Seminare sind in diesem Prospekt extra ausgewiesen.

## Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis?

Keine! Das Gesetz betont ausdrücklich, dass Arbeitnehmer:innen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden dürfen. Bildungsurlaub wird ohne Minderung des Lohns bzw. Gehalts gewährt und nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Der Anspruch entfällt, wenn den Arbeitnehmer:innen für die Bildungsveranstaltung nach anderen Gesetzen,

Tarifvertrag oder betrieblichen Vereinbarungen ein Freistellungsanspruch zusteht. Betriebsrät:innen können zum Beispiel für eine Bildungsveranstaltung, die nach § 37 (7) BetrVG anerkannt ist, keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen und Beratung gibt es bei den betrieblichen Interessenvertretungen und allen Geschäftsstellen von Arbeit und Leben in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt.



25HA31004

90 €



25HA310042

390 €



25WB31801

395 €

27.01.–31.01.25  
Hannover

## Kunst erleben und verstehen I

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €,  
exklusive Exkursionskosten: 15,00 €

28.01.–31.01.25  
Hannover

## Dialogformate zwischen Kunst und Demokratie entwickeln

10.02.–14.02.25  
Wolfsburg

## Kamera und Computer im Einklang: Grundlagen der Fotografie für Beruf und Alltag

Digitalkamera & Laptop/Tablet notwendig.  
Vergünst für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 369,00 €



25HA310010

110 €



25WB31802

195 €



25HA310039

395 €

17.02.–21.02.25

Hannover

## **Diskussions- und Verhandlungstechnik für Arbeitnehmer:innen in Betrieb, Staat und Gesellschaft**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

17.02.–21.02.25

Gifhorn

## **Wem gehört die Zeit?**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

24.02.–27.02.25

Hannover

## **Schreibvielfalt – schreibend neue Perspektiven entdecken**



25G072180

835 € (EZ) · 735 € (DZ)



25WB31803

195 €



25HA31003

985 € (EZ)

23.02.–28.02.25  
Borkum

## Resilienz und Stressmanagement

24.02.–28.02.25  
Wolfsburg

## Spanisch für den Alltag Grundkurs

03.03.–07.03.25  
Baltrum

## Techniken des autobiografischen Schreibens

Inkl. Unterkunft ausschließlich im EZ und Verpflegung



25HA310012

110 €



25WB31804

195 €



25G072181

890 € (EZ) · 790 € (DZ)

03.03.–07.03.25  
Hannover

## Geschichte von unten Teil I

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

03.03.–07.03.25  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Grundkurs

09.03.–14.03.25  
List auf Sylt

## Umwelt- und Naturschutz im Zeichen des Klimawandels – Ist Sylt noch zu retten?

Inkl. Eintrittskosten, exkl. Transferkosten (ÖPNV)



25WB31805

660 € (EZ) · 595 € (DZ)

09.03.–14.03.25  
Neuharlingersiel

**Bleib locker!  
In der Ruhe liegt die Kraft**



25WB31806

225 €

10.03.–14.03.25  
Braunschweig

**Hanf und Leben – Einblick in die  
Nutzung einer jahrhunderte-  
alten Kulturpflanze**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



25WB31807

195 €

10.03.–14.03.25  
Gifhorn

**Fußball - zwischen Faszination,  
Kommerz und Randale**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



250S6113

805 € (EZ) · 715 € (DZ)



25HA310034

120 €



25HA310036

110 €

16.03.-21.03.25  
Wangerooge

**In Balance bleiben –  
ganzheitliche Strategien  
und Methoden**

17.03.-21.03.25  
Hannover

**Hinter dem Horizont –  
den Übergang aus der Beschäf-  
tigung in die Rente gestalten**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

17.03.-21.03.25  
Hannover

**Welt im Umbruch**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25HA310022

140 €

17.03.–21.03.25  
Hannover

## (All)tägliches Italienisch II

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 110,00 €



25WB31808

195 €

17.03.–21.03.25  
Wolfsburg

## Wolfsburg im Mittelalter - Auf Spuren deutscher Geschichte

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



25WB31809

675 € (EZ) · 595 € (DZ)

17.03.–21.03.25  
Bremen

## Kaffeestadt Bremen – Geschichte, Anbau und Handel



25HA310040

186 €



25OS6110

685 € (EZ) · 655 € (DZ)



25GO72182

730 € (EZ) · 690 € (DZ)

24.03.–26.03.25  
Hannover

**Entspannt durch den Arbeitsalltag: Strategien zur Stressreduktion und Stressbewältigung**

23.03.–28.03.25  
Spiekeroog

**In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden**

24.03.–28.03.25  
Bad Harzburg

**Luchse im Nationalpark Harz**



25WB31810

655 € (EZ) · 555 € (DZ)



25WB31811

195 €



25WB31914

195 €

24.03.–28.03.25  
Bremen

## Faszination Tiefsee - zur Öko- logie und Ökonomie der Ozeane

24.03.–28.03.25  
Gifhorn

## Hinter dem Horizont

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

24.03.–28.03.25  
Oebisfelde

## Grenze – Grenzenlos / Freiheit Nationales Naturmonument Grünes Band

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25G072184

745 € (EZ) · 645 € (DZ)

30.03.–04.04.25  
Juist

## Natur- und Umweltschutz auf der Insel Juist



25HA310033

795 €

30.03.–04.04.25  
Baltrum

## Weltnaturerbe Wattenmeer – Ökosysteme und biologische Vielfalt nutzen und erhalten

Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung



250S6127

885 € (EZ) · 695 € (DZ)

30.03.–04.04.25  
Ljubljana

## Ljubljana – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftli- ches Leben in Slowenien



25HA310006

90 €



25HA310018

110 €



25HA310031

110 €

31.03.–04.04.25  
Hannover

## Kunst erleben und verstehen II

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €,  
exkl. Exkursionskosten: 15,00 €

31.03.–04.04.25  
Hannover

## Einführung in das Arbeitsrecht Teil 1!

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

31.03.–04.04.25  
Hannover

## Wirtschaft im Wandel Wo bleiben wir?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31812

195 €



25WB31813

195 €



250S6115

720 € (EZ) · 620 € (DZ)

31.03.–04.04.25  
Oebisfelde

## Der Garten – Land und Ökosysteme erhalten und schützen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €

31.03.–04.04.25  
Wolfsburg

## Der Mensch ist – was er isst Vitalität in der Lebens- und Arbeitswelt

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €

31.03.–04.04.25  
Dresden

## Dresden heute – historische Umbrüche, aktuelle Politik und der Kampf für Demokratie



250S6133

845 € (EZ) · 695 € (DZ)



25G072183

890 € (EZ) · 820 € (DZ)



25HA310038

995 € (EZ)

31.03.–04.04.25  
Haarlem

**Gleichstellung ohne Grenzen:  
Ein deutsch-niederländischer  
Perspektivenwechsel**

31.03.–06.04.25  
Helgoland

**Umweltschutz konkret:  
Meeresschutzseminar auf der  
Insel Helgoland**

07.04.–11.04.25  
Baltrum

**Entspannt und erfolgreich im  
Beruf – mit Stressmanagement  
und Burnout-Prophylaxe**

Inkl. Unterkunft ausschließlich im EZ und Verpflegung



25HA310001

999 €



25G072185

820 € (EZ) · 695 € (DZ)



25WB31814

720 € (EZ) · 535 € (DZ)

14.04.–16.04.25  
Baltrum

**Weltnaturerbe Wattenmeer:  
Ökosysteme und biologische  
Vielfalt nutzen und erhalten**

27.04.–02.05.25  
Kammerforst

**Nationalpark Hainich:  
Natur und Kultur in der Mitte  
Deutschlands**

04.05.–09.05.25  
Dangast

**Leben am Weltnaturerbe Wat-  
tenmeer – Prozesse, Strategien  
und Lebensstile am Jadebusen  
erleben und verstehen**



250S6128

785 € (EZ) · 635 € (DZ)



250S6129

865 € (EZ) · 765 € (DZ)



25HA310016

110 €

04.05.–09.05.25  
Vilnius

**Vilnius – Metropole der EU:  
Politisches und gesellschaft-  
liches Leben in Litauen**

04.05.–09.05.25  
Sarajevo  
**Bosnien-Herzegowina:  
Tito, Krieg und Gegenwart –  
wo stehen das Land und seine  
Bewohner:innen?**

05.05.–09.05.25  
Hannover

**Reden und Diskutieren für  
Arbeitnehmer:innen in Betrieb,  
Staat und Gesellschaft**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25HA310025

110 €

05.05.–09.05.25  
Hannover

## Hinter dem Horizont – an der Schwelle zum (Un)ruhestand

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31815

865 € (EZ) · 825 € (DZ)

05.05.–09.05.25  
Bad Harzburg

## Vom Bergbau zum Tourismus: Wirtschaftliche Entwicklungen im Harz mit dem Motorrad erfahren



25WB31816

395 €

05.05.–09.05.25  
Wolfsburg

## ...unser grünes Wunder erleben! – Naturfotografie im Biosphärenreservat Drömling

Digitalkamera & Laptop/Tablet notwendig  
Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 369,00 €



25WB31817

195 €



25WB31818

195 €



25WB31819

195 €

05.05.–09.05.25  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Aufbaukurs

05.05.–09.05.25  
Wolfsburg

### **Kraftort Wald – Wie wir das wertvolle Potential der Bäume für Gesundheit und Gesellschaft nutzen können**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

05.05.–09.05.25  
Gifhorn

## Funktionierst Du nur oder lebst Du schon?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25G072186

810 € (EZ) · 660 € (DZ)



25WB31820

745 € (EZ) · 645 € (DZ)



25WB31904

575 € (EZ) · 545 € (DZ)

11.05.–16.05.25

Wien

**Wien – historische, kulturelle und ökologische Besonderheiten einer europäischen Metropole**

11.05.–16.05.25

Sellin/Rügen

**Konfliktmanagement in Beruf und Alltag – entspannter durch Konflikte und Krisen**

11.05.–16.05.25

Ihlow

**Die Teekultur Ostfrieslands**



250S6123

985 € (EZ) · 795 € (DZ)



25HA310028

215 €



25HA310029

110 €

11.05.–16.05.25  
Wien

**Wien erleben:  
Dreh- und Angelpunkt  
internationaler Beziehungen**

12.05.–16.05.25  
Hannover  
**Fortsetzungskurs Gesundheits-  
management: Noch gesünder  
durch vitalstoffreiche Ernäh-  
rung und aktive Entspannung!**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 185,00 €

12.05.–16.05.25  
Hannover

**Ausländische  
Arbeitnehmer:innen in Betrieb,  
Wirtschaft und Gesellschaft**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31821

770 € (EZ) · 695 € (DZ)

12.05.–16.05.25  
Bispingen

**Ameisen – die heimlichen  
Herrscherrinnen der Erde**



25WB31822

195 €

12.05.–16.05.25  
Wolfsburg

**Kulturhistorische und  
spirituelle Orte in Wolfsburg  
und Umgebung**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25OS6118

1275 € (EZ) · 885 € (DZ)

12.05.–16.05.25  
Brüssel

**Brüssel – das Herz europäi-  
scher Politik hautnah erleben**



25G072187

845 € (EZ) · 755 € (DZ)



25WB31823

995 € (EZ) · 745 € (DZ)



25OS6135

670 € (EZ) · 625 € (DZ)

18.05.–23.05.25  
Hittisau

**Klimaschutzimpulse aus den  
Alpen und dem Naturpark  
Nagelfluhkette Bregenzerwald**

18.05.–23.05.25  
Fischen

**Die Allgäuer Alpen – zwischen  
Naturschutz und Naturnutz**

19.05.–21.05.25  
Lembruch

**Zyklusbewusstsein im Arbeits-  
alltag: Potenziale erkennen  
und nutzen**



25HA310043

990 € (EZ)



25WB31824

195 €



25WB31825

835 € (EZ) · 795 € (DZ)

19.05.–23.05.25  
Hamburg

## St.Pauli – Deutschlands berühmtester Stadtteil zwischen gestern und heute

Tourismustaxe i.H.v. 2,14€ p.P. und Nacht vor Ort fällig

19.05.–23.05.25  
Braunschweig

## Naturlandschaft im Wandel in und um Hondelage

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

19.05.–23.05.25  
Bad Harzburg

## Wilde Tiere, wilder Wald – der Nationalpark Harz im Spannungsfeld von Natur- dynamik und Management

The image displays three travel itinerary cards, each featuring a photograph of a travel destination and key details in a grid format.

**Card 1 (Left):** A white bicycle leaning against a teal wooden wall. Text: 25WB31826, 225 €, 19.05.–23.05.25, Braunschweig, **Das Fahrrad – Karriere eines Fortbewegungsmittels**, Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €.

**Card 2 (Middle):** A dirt path through a dense green forest. Text: 25WB31827, 195 €, 19.05.–23.05.25, Oebisfelde, **Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen**, Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €.

**Card 3 (Right):** A street lamp on a pole with many power and telephone wires against a blue sky. Text: 25WB31828, 195 €, 19.05.–23.05.25, Wolfsburg, **KZ-Außenlager Neuengamme**, Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €.



25WB31829

195 €



25WB31830

225 €



25WB31831

225 €

19.05.–23.05.25  
Gifhorn

## Familien Zeit – Zeitmanagement zwischen Familie und Beruf

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

19.05.–23.05.25  
Wolfsburg

## Psychologie im Alltag

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €

19.05.–23.05.25  
Wolfsburg

## Wildpflanzen und Heilkräuter vor unser Haustür – wertvoll für Ökosystem und Mensch

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



25WB31908

365 €



25WB31920

291 € (EZ) · 200 € (DZ)



25G072188

750 € (EZ) · 700 € (DZ)

19.05.–23.05.25  
Berlin

**Widerstand in Deutschland**

17.05.–24.05.25  
Oswiecim

**Aus den Erfahrungen gelernt?  
Rechtspopulismus in Europa**

01.06.–06.06.25  
Sellin/Rügen  
**Biosphärenreservat  
Südostrügen: Müssten  
Naturschutz und Naturnutzung  
im Widerspruch stehen?**



25WB31913

845 € (EZ) · 625 € (DZ)



250S6114

895 € (EZ) · 695 € (DZ)



25HA310013

110 €

01.06.–06.06.25  
Sassnitz

**Stress und Burnout –  
überfordert sich unsere  
Gesellschaft?**

02.06.–06.06.25  
Leipzig  
**Leipzig:  
Eine Stadt der Kontraste –  
Zivilgesellschaft zwischen  
Legida und Connewitz**

02.06.–06.06.25  
Hannover

**Geschichte von unten Teil 1!**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31832

225 €

02.06.–06.06.25  
Braunschweig

## Lebensqualität durch Bienen & Co.

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



25WB31833

195 €

02.06.–06.06.25  
Wolfsburg

## Fußball – zwischen Faszination, Kommerz und Randale

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31834

195 €

02.06.–06.06.25  
Oebisfelde

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31835

770 € (EZ) · 675 € (DZ)

02.06.–06.06.25  
Hitzacker

## Die Natur in der Kulturlandschaft der Niedersächsischen Elbtalaue



25WB31910

195 €

02.06.–06.06.25  
Gifhorn

## Der Wolf – eine umstrittene Tierart unserer Landschaft

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



25G072189

750 € (EZ) · 700 € (DZ)

08.06.–13.06.25  
Sellin/Rügen  
**Biosphärenreservat Südostrügen: Müssten Naturschutz und Naturnutzung im Widerspruch stehen?**



25G072190

920 € (EZ) · 800 € (DZ)

15.06.–20.06.25  
Sveti Juraj, Kroatien

**Kroatien und sein Küsten-  
gebirgs-Nationalpark Velebit –  
Umweltschutz, Währungsunion  
und europäische Integration**



25WB31837

195 €

16.06.–20.06.25  
Wolfsburg

**Streuobstwiesen – eine alte  
Kulturlandschaft neu entdeckt**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31838

195 €

16.06.–20.06.25  
Wolfsburg

**Das Fahrrad – Karriere eines  
Fortbewegungsmittels**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



16.06.–20.06.25  
Braunschweig

## Die resiliente Stadt – was tun gegen die Klimakrise?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



16.06.–20.06.25  
Braunschweig

## Naturlandschaft im Wandel in und um Hondelage

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



16.06.–20.06.25  
Berlin

## Satire als Spiegelbild von Politik und Gesellschaft



25G072191

880 € (EZ) · 790 € (DZ)



25WB31842

700 € (EZ) · 635 € (DZ)



250S6116

895 € (EZ) · 615 € (DZ)

22.06.–27.06.25  
Koserow/Usedom

**Die Insel Usedom: Natur und  
Kultur an der Odermündung**

22.06.–27.06.25  
Freiburg

**Green City Freiburg**

23.06.–27.06.25  
Lübeck

**Von der Hanse bis  
zum modernen  
Wirtschaftsraum Ostsee**



25HA310008

90 €



25HA310020

110 €



25WB31843

195 €

23.06.–27.06.25  
Hannover

## Kunst erleben und verstehen III

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €

23.06.–27.06.25  
Hannover  
**Einführung in das Arbeitsrecht  
Teil 2!  
„Die Beendigung des  
Arbeitsverhältnisses“**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

23.06.–27.06.25  
Gifhorn

## Das Fahrrad – Karriere eines Fortbewegungsmittels

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31844

195 €



25WB31845

225 €



25G072192

760 € (EZ) · 755 € (DZ)

23.06.–27.06.25  
Wolfsburg

## Glück und Gesundheit selbst gemacht

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

23.06.–27.06.25  
Wolfsburg

## Wildpflanzen und Heilkräuter vor unser Haustür – wertvoll für Ökosystem und Mensch

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €

29.06.–04.07.25  
Sopron, Ungarn

## Sopron im europäischen Kontext – eine ungarische Grenzstadt



25WB31836

875 € (EZ) · 835 € (DZ)



25WB31841

195 €



25WB31846

195 €

30.06.–04.07.25  
Bad Harzburg

**Faktoren der Resilienz im  
Nationalpark Harz  
kennenlernen – von den  
Bäumen wachsen lernen**

30.06.–04.07.25  
Wolfsburg

**Percorsi di Vita – italienische  
Lebenswege in Wolfsburg**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

30.06.–04.07.25  
Wolfsburg

**Kulturhistorische Orte in  
multireligiöser Perspektive –  
religiöse Vielfalt in Wolfsburg  
und Umgebung**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



11.08.–15.08.25  
Wolfsburg

## Für eine gute Work-Life-Balance – Stress und Burnout vorbeugen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



11.08.–15.08.25  
Wolfsburg

## Percorsi di Vita – italienische Lebenswege in Wolfsburg

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



17.08.–22.08.25  
Grainau  
**Garmisch Partenkirchen –  
Klimawandel in den Alpen:  
Einzigartige Gebirgsräume  
unter Druck**



25HA310005

90 €



25HA310041

595 €



25WB31848

225 €

18.08.–22.08.25  
Hannover

## Kunst erleben und verstehen I

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €

18.08.–22.08.25  
Hannover

## Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

18.08.–22.08.25  
Wolfsburg

## Psychologie im Alltag

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



25WB31849

195 €



25WB31850

395 €



25G072194

840 € (EZ) · 765 € (DZ)

18.08.–22.08.25  
Oebisfelde

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

18.08.–22.08.25  
Berlin

## Berlin: Gebaute Zukunft? Das architektonische Erbe einer umkämpften Stadt

24.08.–29.08.25  
Nordstrand

## Nordstrand – Bildungsurlaub im „grünen Herzen des Wattenmeeres“

Für die Exkursion wird ein Fahrrad benötigt – dies kann  
mitgebracht oder vor Ort gemietet werden..



25WB31851

695 € (EZ) · 595 € (DZ)



25WB31852

825 € (EZ) · 635 € (DZ)



25HA310023

140 €

24.08.–29.08.25  
Schnackenburg

**Das Biosphärenreservat  
Elbtalauen**

24.08.–29.08.25  
Kiel  
**Kiel und die Marine – vom  
Kieler Matrosenaufstand 1918  
bis zur Rolle Kiels als Marine-  
stadt in der Gegenwart**

25.08.–29.08.25  
Hannover

**(All)tägliches Italienisch III**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 110,00 €



25HA310030

110 €

25.08.–29.08.25  
Hannover

## Ausländische Arbeitnehmer:innen in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31853

645 € (EZ) · 595 € (DZ)

25.08.–29.08.25  
Clausthal-Zellerfeld

## Wasser im Harz und der Welt – Gebrauch eines Lebenselixiers



25WB31854

195 €

25.08.–29.08.25  
Wolfsburg

## Wolfsburg & Volkswagen – die dunklen Nebel der Vergangenheit!

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31856

195 €



25WB31857

225 €



25WB31906

345 €

25.08.–29.08.25

Gifhorn

**Stress- und Schlafmanagement – nicht mehr schlaflos dank verschiedener Arbeitszeitmodelle?**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €

25.08.–29.08.25

Braunschweig

**Von der Sonne direkt ins Haus: Strom und Wärme aus Solarenergie**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €

25.08.–29.08.25

Berlin

**Babylon Berlin? Die 1920er Jahre in Deutschland**



25WB31921

291 € (EZ) · 200 € (DZ)



25WB31858

880 € (EZ) · 755 € (DZ)



25WB31859

995 € (EZ) · 795 € (DZ)

24.08.–31.08.25  
Oswiecim

**Aus den Erfahrungen gelernt?  
Rechtspopulismus in Europa**

31.08.–05.09.25  
Röbel/Müritz

**Die Müritz – das Herz der  
Mecklenburgischen Seenplatte**

31.08.–05.09.25  
Fehmarn

**Fehmarn: fantastisch fotogen  
Erkundung einer Insel  
im Wandel**

Mitnahme von Digitalkamera sowie Laptop/Tablet  
notwendig



25HA310014

110 €



25WB31860

195 €



25G072195

700 € (EZ) · 625 € (DZ)

01.09.–05.09.25  
Hannover

## Geschichte von unten Teil 1!

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

01.09.–05.09.25  
Oebisfelde

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

07.09.–12.09.25  
Oberstdorf

## Die Alpen – europäisches Hochgebirge zwischen Nutzung und Schutz

Hinweis: Besondere Anforderungen  
an die körperliche Fitness



25G072196

560 € (EZ) · 515 € (DZ)

07.09.–12.09.25  
Bad Schussenried

**Insektenvielfalt erkennen  
und schützen**



25WB31862

915 € (EZ) · 745 € (DZ)

07.09.–12.09.25  
Kurort Gohrisch

**Natur im Herzen der  
Sächsischen Schweiz –  
Wildnis vor der Haustür**



25OS6120

885 € (EZ) · 695 € (DZ)

07.09.–12.09.25  
Bratislava

**Bratislava – Metropole der EU:  
Politisches und gesellschaftli-  
ches Leben in der Slowakei**



25WB31865

675 € (EZ) · 595 € (DZ)



25WB31866

225 €



25WB31864

865 € (EZ) · 825 € (DZ)

08.09.–12.09.25  
Bremen

**Stadtnatur: erleben,  
beobachten, verstehen –  
Herausforderungen meistern**

08.09.–12.09.25  
Wolfsburg

**Wildpflanzen und Heilkräuter  
vor unser Haustür – wertvoll  
für Ökosystem und Mensch**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €

08.09.–12.09.25  
Bad Harzburg

**Vom Bergbau zum Tourismus:  
Wirtschaftliche Entwicklungen  
im Harz mit dem Motorrad  
erfahren**



25WB31911

195 €



25WB31912

195 €



25G072197

705 € (EZ) · 630 € (DZ)

08.09.–12.09.25  
Gifhorn

## Der Wolf – eine umstrittene Tierart unserer Landschaft

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €

08.09.–12.09.25  
Wolfsburg

## Das Leben ist (k)ein Ponyhof

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €

14.09.–19.09.25  
Norderney

## Norderney – Mensch und Kultur im Wattenmeer

Exkursion mit dem Fahrrad – dies kann mitgebracht oder vor Ort geliehen werden.



25WB31867

645 €



25OS6122

870 € (EZ) · 645 € (DZ)



25WB31868

195 €

14.09.–19.09.25  
Völklingen

## Weltkulturerbe im Licht und Schatten – Industriefotografie an der Völklinger Hütte

Inkl. Eintritt sowie zwei Führungen in der Völklinger Hütte

14.09.–19.09.25  
Danzig

## Danzig – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in Polen

15.09.–19.09.25  
Wolfsburg

## Fußball – zwischen Faszination, Kommerz und Randale

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



25WB31869

195 €



25WB31870

195 €



25GO72198

730 € (EZ) · 690 € (DZ)

15.09.–19.09.25  
Wolfsburg

**Kraftort Wald – wie wir das  
wertvolle Potential der Bäume  
für Gesundheit und  
Gesellschaft nutzen können**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

15.09.–19.09.25  
Wolfsburg

**Die Stadtgeschichte  
Wolfsburgs**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

15.09.–19.09.25  
Bad Harzburg

**Luchse im Nationalpark Harz**



25WB31916

445 €



250S6111

685 € (EZ) · 655 € (DZ)



25WB31872

720 € (EZ) · 535 € (DZ)

15.09.–19.09.25  
Lietzow

**Hünengrab & Opferstein,  
Toteislöcher, Buchen & Kreide**

21.09.–26.09.25  
Spiekeroog

**In Balance bleiben – ganzheitli-  
che Strategien und Methoden**

21.09.–26.09.25  
Dangast  
**Tourismus und Naturschutz am  
UNESCO Weltnaturerbe  
Wattenmeer:  
Aspekte der Entwicklung**



250S6121

795 € (EZ) · 645 € (DZ)



25G072199

705 € (EZ) · 630 € (DZ)



250S6117

649 € (EZ)

21.09.–26.09.25  
Tallinn

**Tallinn – Metropole der EU:  
Politisches und gesellschafts-  
liches Leben in Estland**

21.09.–26.09.25  
Norderney

**Norderney – Mensch und  
Kultur im Wattenmeer**

21.09.–27.09.25  
Stralsund  
**Die Ostsee: Ein Lebensraum in  
Gefahr? – mit einem alten  
Frachtensegler Umweltpolitik  
konkret erkunden**

Inkl. Unterkunft auf dem Schiff (Übernachtung in Kojen)  
und Hafengebühren



25WB31861

195 €

22.09.–26.09.25  
Wolfsburg

## Frauenpower – Leben und Sein in Balance

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25GO72200

740 € (EZ) · 715 € (DZ)

21.09.–26.09.25  
München

## Naturwissenschaft und Technik im Wandel der Zeit



25WB31871

600 € (EZ) · 545 € (DZ)

21.09.–26.09.25  
Oberwesel

## Die kulturgeschichtliche Bedeutung des Weinanbaus für eine Region



250S6119

1275 € (EZ) · 885 € (DZ)



25HA310011

110 €



25WB31874

395 €

22.09.–26.09.25  
Brüssel

**Brüssel – das Herz europäi-  
scher Politik hautnah erleben**

22.09.–26.09.25  
Hannover  
**Diskussions- und  
Verhandlungstechnik für  
Arbeitnehmer:innen in Betrieb,  
Staat und Gesellschaft**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

22.09.–26.09.25  
Wolfsburg

**...unser grünes Wunder erle-  
ben! – Naturfotografie im Bio-  
sphärenreservat Drömling**

Digitalkamera & Laptop/Tablet notwendig  
Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 369,00 €



25WB31875

195 €



25HA310019

110 €



25HA310026

110 €

22.09.–26.09.25  
Wolfsburg

## **Streuobstwiesen – eine alte Kulturlandschaft neu entdeckt**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

22.09.–26.09.25  
Hannover

## **Einführung in das Arbeitsrecht Teil 1!**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

22.09.–26.09.25  
Hannover

## **Hinter dem Horizont – an der Schwelle zum (Un)ruhestand**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31876

195 €



25WB31877

245 €



25HA310002

999 €

22.09.–26.09.25  
Oebisfelde

## Der Garten – Land und Öko- systeme erhalten und schützen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

22.09.–26.09.25  
Diesdorf

## Selbstversorgung – eine Alternative zur Agrarindustrie?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 219,00 €

29.09.–01.10.25  
Baltrum

## Weltnaturerbe Wattenmeer – Ökosysteme und biologische Vielfalt nutzen und erhalten



25HA310046

195 €



25HM310001

649 € (EZ)



25G072201

745 € (EZ) · 645 € (DZ)

29.09.–01.10.25  
Hannover

**Mindful Working – mit  
Achtsamkeit erfolgreicher und  
mit weniger Stress arbeiten**

29.09.–02.10.25  
Neuharlingersiel

**Mehr Power im Kopf:  
Ganzheitliches Gedächtnistraini-  
ng zur kognitiven und beruf-  
lichen Weiterentwicklung**

05.10.–10.10.25  
Juist

**Natur- und Umweltschutz  
auf der Insel Juist**



25WB31905

645 €



25WB31878

720 € (EZ) · 535 € (DZ)



25HA310007

90 €

05.10.–10.10.25  
Hohenfelde

**Nachhaltig Angeln im Meer –  
umweltfreundliches und  
ökosystemgerechtes  
Meeresangeln**

05.10.–10.10.25  
Dangast  
**Klimawandel am  
Weltnaturerbe Wattenmeer  
Über den Umgang mit Verände-  
rungen am Beispiel Jadebusen**

06.10.–10.10.25  
Hannover

**Kunst erleben und verstehen II**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €,  
Exkl. Exkursionskosten: 15,00 €



25HA310021

110 €



25HA310032

110 €



25WB31879

195 €

06.10.–10.10.25

Hannover

## **Einführung in das Arbeitsrecht Teil 2! „Die Beendigung des Arbeitsverhältnisses“**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

06.10.–10.10.25

Hannover

## **Wirtschaft im Wandel – wo bleiben wir?**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

06.10.–10.10.25

Wolfsburg

## **Englisch für den Alltag Grundkurs**

The image consists of three side-by-side travel banners. Each banner features a photograph of a destination, a red box with a code, a blue box with a price, and descriptive text below.

**25G072202**  
890 € (EZ) · 820 € (DZ)

05.10.–11.10.25  
Helgoland

**Umweltschutz konkret:  
Meeresschutzseminar auf  
der Insel Helgoland**

**25WB31880**  
600 € (EZ) · 545 € (DZ)

12.10.–17.10.25  
Oberwesel

**Die kulturgeschichtliche  
Bedeutung des Weinanbaus  
für eine Region**

**25WB31881**  
195 €

13.10.–17.10.25  
Wolfsburg

**Spanisch für den Alltag  
Grundkurs**



25WB31882

195 €



25WB31883

225 €



25WB31907

345 €

13.10.–17.10.25  
Oebisfelde

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

13.10.–17.10.25  
Braunschweig

## Plastikmüll – vermeiden, verwerten, entsorgen?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €

13.10.–17.10.25  
Berlin

## Bewegte Jahrzehnte: Die 1960er und 1970er Jahre in Deutschland



250S6112

685 € (EZ) · 655 € (DZ)

19.10.–24.10.25  
Spiekeroog

## In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden



25G072203

845 € (EZ) · 755 € (DZ)

19.10.–24.10.25  
Hittisau

## Klimaschutzimpulse aus den Alpen und dem Naturpark Nagelfluhkette Bregenzerwald

Hinweis: Erhöhte Anforderungen  
an die körperliche Fitness



25WB31884

775 € (EZ) · 675 € (DZ)

19.10.–24.10.25  
Sellin/Rügen

## Reif für die Insel – Stressbewältigung in Beruf und Alltag



25WB31885

195 €



25WB31886

225 €



25WB31915

195 €

20.10.–24.10.25  
Wolfsburg

## Italienisch und la dolce vita

20.10.–24.10.25  
Braunschweig

## **Hanf und Leben – Einblick in die Nutzung einer jahrhunderte-alten Kulturpflanze**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €

20.10.–24.10.25  
Oebisfelde

## **Grenze – Grenzenlos / Freiheit Nationales Naturmonument Grünes Band**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



250S6125

745 € (EZ) · 595 € (DZ)



25WB31887

670 € (EZ) · 595 € (DZ)



25HA310015

110 €

02.11.–07.11.25

Prag

**Prag – Metropole der EU:  
Politisches und  
gesellschaftliches Leben  
in der tschechischen Republik**

02.11.–07.11.25

Butjadingen/Tossens

**Humor – ein Erfolgsfaktor  
für Gesundheit und  
Stressbewältigung**

03.11.–07.11.25

Hannover

**Geschichte von unten Teil 1!**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31888

195 €



25HA310027

205 €



25HA310035

120 €

03.11.–07.11.25  
Wolfsburg

## Ruhestand was dann?

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

03.11.–07.11.25  
Hannover

## Gesundheitsselbst- management

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 175,00 €

03.11.–07.11.25  
Hannover

## Hinter dem Horizont – den Übergang aus der Beschäf- tigung in die Rente gestalten

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31889

835 € (EZ) · 795 € (DZ)

03.11.–07.11.25  
Bad Harzburg

**Das Grüne Band im  
Nationalpark Harz –  
von der unmenschlichen  
Grenze zum Naturschutz**



25GO72204

890 € (EZ) · 820 € (DZ)

08.11.–14.11.25  
Helgoland

**Geschichte erleben  
auf Helgoland**



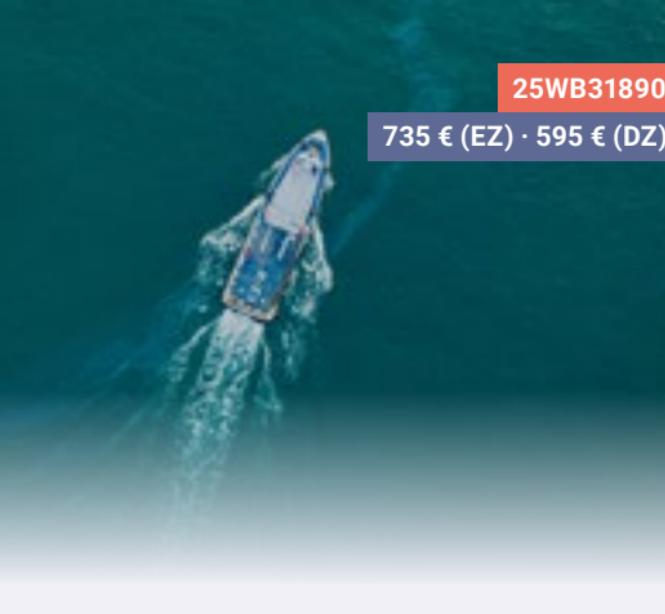
25OS6126

755 € (EZ) · 625 € (DZ)

09.11.–14.11.25  
Budapest

**Budapest – Metropole der EU:  
Politisches und gesellschaft-  
liches Leben in Ungarn**

**25WB31890**  
735 € (EZ) · 595 € (DZ)



**25GO72205**  
845 € (EZ) · 755 € (DZ)



**25GO72206**  
890 € (EZ) · 790 € (DZ)



09.11.–14.11.25  
Bremerhaven

**Hochseefischerei –  
ein Geschäft ohne Inhalt?**

09.11.–14.11.25  
Hittisau

**Klimaschutzimpulse aus den  
Alpen und dem Naturpark  
Nagelfluhkette Bregenzerwald**

Hinweis: Erhöhte Anforderungen  
an die körperliche Fitness.

09.11.–14.11.25  
List auf Sylt

**Umwelt- und Naturschutz im  
Zeichen des Klimawandels –  
ist Sylt noch zu retten?**

Inkl. Eintrittskosten, exkl. Transferkosten (ÖPNV)



25WB31891

750 € (EZ) · 595 € (DZ)



25GO72207

730 € (EZ) · 690 € (DZ)



25HA310024

140 €

10.11.–14.11.25  
Berlin

## Berlin im Untergrund – die Stadt unter der Stadt

10.11.–14.11.25  
Bad Harzburg

## Luchse im Nationalpark Harz

10.11.–14.11.25  
Hannover

## (All)tägliches Italienisch I

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 110,00 €



25WB31892

225 €



25WB31893

195 €



25HA310037

110 €

10.11.–14.11.25  
Braunschweig

## Braunschweig im Mittelalter

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

10.11.–14.11.25  
Wolfsburg

## Japanische Sprache und Kultur

17.11.–21.11.25  
Hannover

## Welt im Umbruch

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €



25WB31894

195 €



25WB31895

195 €



25WB31896

750 € (EZ) · 595 € (DZ)

17.11.–21.11.25  
Wolfsburg

**Business English**

17.11.–21.11.25  
Gifhorn

**Fußball – zwischen Faszination,  
Kommerz und Randale**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €

17.11.–21.11.25  
Berlin

**Bauen in Berlin:  
Architektur und Macht –  
Macht der Architektur**



25HA310017

110 €



25WB31897

750 € (EZ) · 595 € (DZ)



25WB31898

195 €

24.11.–28.11.25  
Hannover

**Reden und Diskutieren für  
Arbeitnehmer:innen in Betrieb,  
Staat und Gesellschaft**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 80,00 €

24.11.–28.11.25  
Berlin

**Berlin im Untergrund –  
die Stadt unter der Stadt**

24.11.–28.11.25  
Wolfsburg

**Spanisch für den Alltag  
Aufbaukurs**



25WB31899

395 €



25GO72208

810 € (EZ) · 660 € (DZ)



25WB31900

195 €

24.11.–28.11.25

Berlin

**4 Blocks, Little Damascus,  
No-Go-Area, Clans?  
Berlin-Neukölln zw. Realität  
und rassistischen Vorurteilen**

30.11.–05.12.25

Wien

**Wien – historische, kulturelle  
und ökologische Besonderhei-  
ten einer europäischen  
Metropole**

01.12.–05.12.25

Wolfsburg

**Wem gehört die Zeit?**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25G072209

780 € (EZ) · 735 € (DZ)

01.12.–05.12.25  
Wangerooge

**Stressprävention im  
(beruflichen) Alltag mit  
Bewegung und Entspannung**



25WB31901

195 €

01.12.–05.12.25  
Gifhorn

**Hinter dem Horizont**

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



25WB31902

750 € (EZ) · 595 € (DZ)

08.12.–12.12.25  
Berlin

**Berlin im Untergrund –  
die Stadt unter der Stadt**



25HA310009

90 €

08.12.–12.12.25  
Hannover

## Kunst erleben und verstehen III

Vergünstigt für Mitglieder der IGM Hannover: 75,00 €,  
exklusive Exkursionskosten: 15,00 €



25G072210

835 € (EZ) · 735 € (DZ)

14.12.–19.12.25  
Borkum

## Resilienz und Stressmanagement



25WB31903

195 €

15.12.–19.12.25  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Aufbaukurs

# Wo melde ich mich an?

## Online-Anmeldung

Du kannst dich jederzeit direkt auf [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de) für alle unsere Bildungsurlaube oder Seminare anmelden!

## Geschäftsstelle Hameln

Fischpfortenstraße 15  
31785 Hameln  
05151 8098177  
hameln@aul-nds.de

## Geschäftsstelle Osnabrück

August-Bebel-Platz 1  
49074 Osnabrück  
0541 33807-0  
osnabrueck@aul-nds.de

## Allgemeine

### Geschäftsbedingungen

Bitte beachten Sie vor Buchung unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Sie finden sie jeweils immer aktuell unter [www.aul-nds.de/service/agb](http://www.aul-nds.de/service/agb)

## Geschäftsstelle Göttingen

Lange-Geismar-Straße 72-73  
37073 Göttingen  
0551 49507-0  
goettingen@aul-nds.de

## Geschäftsstelle Hannover

Arndtstraße 20  
30167 Hannover  
0511 12105-0  
hannover@aul-nds.de

## Geschäftsstelle Wolfsburg

Burgallee 6  
38446 Wolfsburg  
05363 70840-0  
wolfsburg@aul-nds.de

Herausgeberin:

**Arbeit und Leben Niedersachsen e.V.**

Arndtstraße 20, 30167 Hannover, 0511 12105-0, [info@aul-nds.de](mailto:info@aul-nds.de)

**Direkt zum Programm  
auf [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de)**

