



Ihre gesetzliche
Unfallversicherung



Seminarprogramm 2026

für Arbeitssicherheit und
Gesundheitsschutz





Prävention. Rehabilitation. Entschädigung.

Mit allen geeigneten Mitteln.
Das ist unser gesetzlicher Auftrag (SGB VII) und
die Motivation unseres Handelns.

- Als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für die Kommunen unserer Region.
- Für Städte, Gemeinden, Landkreise und ihre Betriebe bzw. Einrichtungen.
- Im „alten Oldenburger Land“, dem nordwestlichen Niedersachsen.
- Seit 90 Jahren als Ansprechpartner, Dienstleister und Berater in puncto Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit und im Bildungsbereich.
- Attraktiver Arbeitgeber? Sind wir auch.

Liebe Mitglieder, liebe Versicherte,

2026 ist für uns – als Ihr gesetzlicher Unfallversicherungsträger – ein besonderes Jahr: seit 90 Jahren sind wir Ansprechpartner, Dienstleister und Berater in puncto **Arbeitssicherheit** und **Gesundheitsschutz** – bei der Arbeit sowie im Bildungsbereich für Städte, Gemeinden, Landkreise und ihre Betriebe bzw. Einrichtungen in unserer Region, dem nordwestlichen Niedersachsen.

Unser 90-jähriges Bestehen möchten wir nutzen, um die Errungenschaft und das System der „Gesetzlichen Unfallversicherung“ zu veranschaulichen und auf den kommunalen sowie den gesellschaftlichen Mehrwert aufmerksam zu machen.

Kurze Wege, schnelle Hilfe – die direkte Erreichbarkeit inklusive der örtlichen Nähe für Sie und Ihre Bedarfe nehmen wir in den Fokus dieses Jahres, auch um den Dialog mit Ihnen – als unseren Mitgliedern und Versicherten – zu intensivieren.

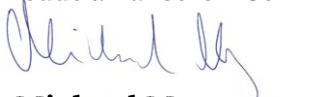
Konkret: Wie gelingt es den Kommunen und ihren Einrichtungen bzw. Betrieben im arbeits- und themenverdichteten Alltag, **Arbeitssicherheit** und **Gesundheitsschutz** im Blick zu behalten, bestenfalls (pro-)aktiv anzugehen und zu etablieren?

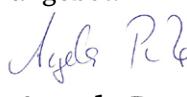
Die rege Seminarnachfrage im Jahr 2025 hat uns sehr gefreut und gezeigt, dass Ihrseits das Bewusstsein dafür vorhanden ist, fachlich gut aufgestellt zu sein und unser Angebot zu nutzen, um Fachkompetenz aufzubauen und inhaltlich auf dem Laufenden zu bleiben.

Machen Sie bitte (weiterhin) aktiv auf unser Fortbildungsangebot und die Möglichkeit der kostenfreien Nutzung für Versicherte unseres Zuständigkeitsbereichs aufmerksam.

Kommen Sie gerne auf uns zu – auch und vor allem, wenn wir etwas besser machen können oder sollten.

Danke und viel Freude an unserem Seminarangebot!


Michael May
Geschäftsführer


Angela Pauka
Präventionsleiterin



So geht's zu Ihrem Seminar ...

Als Ihr zuständiger Unfallversicherungsträger bieten wir allen Personen, die mit der Durchführung von Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren betraut oder von den angebotenen Themen als Person betroffen sind, erforderliche Aus- und Fortbildungen an.

Sie sind bei einer anderen Unfallkasse oder Berufsgenossenschaft gesetzlich unfallversichert? Zustimmung und Kostenübernahme Ihres Unfallversicherungsträgers sind dann Teilnahmevoraussetzungen vor Ihrer Anmeldung.

Anmeldung

Sie melden sich online über unser Seminarportal an:

www.guv-oldenburg.de: Seminare



Die Anmeldung von bis zu vier Personen pro Organisation und Seminar ist grundsätzlich möglich.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten automatisch eine verbindliche Anmeldebestätigung per E-Mail.

Falls nicht, ist ggf.:

- unser Seminar ausgebucht,
- die automatische Nachricht in Ihrem Spam-Ordner gelandet oder
- Ihre E-Mail-Adresse nicht korrekt angegeben.

Anmeldeschluss und freie Plätze

Online erfahren Sie, bis wann Ihre Seminaranmeldung möglich ist.

Unsere Seminarplätze werden in der Regel nach Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben. Ein Ampelsymbol neben dem Seminarangebot informiert Sie über den aktuellen Stand, d. h. grün = freie Plätze, gelb = wenige freie Plätze, rot = alle Plätze belegt.

Sprache

Um alle Versicherten zu erreichen, bemühen wir uns, möglichst einfach und genderneutral zu kommunizieren. Gemeint sind alle Geschlechter.

Ort

Werden Seminare zu einem Thema an mehreren Orten angeboten, melden Sie sich bitte zu der Veranstaltung an, die Ihrem Abfahrtsort am nächsten liegt.

Stornierung

Sie können nicht am Seminar teilnehmen? Damit Ihr Platz anderweitig vergeben werden kann, informieren Sie uns bitte umgehend. Bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn können Sie Ihre Anmeldung grundsätzlich schriftlich kostenlos stornieren. Im Krankheitsfall ist dies auch kurzfristig mündlich möglich. Erfolgt Ihrerseits keine bzw. keine rechtzeitige Abmeldung, behält sich der GUV OL vor, dem Arbeitgeber die entstandenen Kosten in Rechnung zu stellen.

Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zeitnah und regelmäßig.



Kosten

Unmittelbare Kosten Ihrer Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie erforderliche Fahrt-, Verpflegungs- und Unterbringungskosten (gem. § 23 Abs. 2 SGB VII) werden von uns übernommen.

Ihre Reisekostenabrechnung erfolgt mittels Formular, das Sie vor Ort erhalten. Gefahrene Kilometer werden gem. Standardroute (Google Maps) nach Nds. Reisekostenverordnung erstattet. Ihre Seminaranreise beginnt am tatsächlichen Abreiseort (Wohnsitz oder Dienststelle). Sie endet am tatsächlichen Ankunftsort.

Seminarbezuschussung

Sie planen ein Seminar mit einer externen Referentin bzw. einem externen Referenten im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz? Unserseits ist eine Beteiligung an den Honorarkosten möglich. Beantragen Sie gerne einen Zuschuss.

Inhouse-Seminare

Sie möchten ein Seminar mit unseren Dozenten organisieren? Ein limitiertes Zeitkontingent haben wir für Sie freigehalten. Sprechen Sie uns hierauf gerne an.

Weiterführende Informationen und die Möglichkeit zur Beantragung finden Sie auf unserer Internetseite.



Datenlöschung

Personenbezogene Daten werden zum 31.12. des übernächsten Jahres nach Seminardurchführung gelöscht.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei organisatorischen Fragen:
Sina Bilges & Jessica Schütte,
E-Mail: seminare@guv-oldenburg.de, Telefon: 0441 77909-29



Allgemeine Unfallversicherung

Gesetzliche Schülerunfallversicherung	08
<i>Wissenswertes für Elternvertretungen</i>	
Souverän im Umgang mit Schulunfällen	09
<i>Wissenswertes für Beschäftigte im Schulsekretariat</i>	
Versicherungsschutz auf Schulausflügen und Klassenfahrten	10
<i>Wissenswertes für Lehrkräfte</i>	

Arbeitssicherheit

Grundlagenseminar für Sicherheitsbeauftragte	12
Aufbauseminare für Sicherheitsbeauftragte (allg. Hinweise)	14
<i>Fokus: Baubetriebshof</i>	15
<i>Fokus: Bildung und Erziehung</i>	16
<i>Fokus: Entsorgungswirtschaft</i>	17
<i>Fokus: Gebäudewirtschaft & Technik</i>	18
<i>Fokus: Verwaltung</i>	19
Start oder Wiedereinstieg als Hausmeisterin bzw. Hausmeister ...	20
Befähigte Personen zur Prüfung von Leitern und Tritten	21
Transport- und Ladungssicherung	22
Von der Gefährdungsbeurteilung bis zur Unterweisung	23
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	24
Bevor es brennt: Brandschutzmaßnahmen im Betrieb	25

Gesundheitsschutz

Sehstress vermeiden, fit am Bildschirm bleiben!	27
Rückenfit – gestärkt und entspannt in Bewegung.....	28
Stress lass nach!	
Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement	30
Resilienz – oder: mit Überraschungsrobustheit	
durch den Arbeitsalltag	31
Deeskalation & Konfliktmanagement –	
Handlungskompetenz für die Praxis	33
Gesund führen!	34
Führungsverantwortung –	
Fokus: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz	35
Gesundheitstag – Tipps zu Ausrichtung & Organisation	36
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) –	
Maßnahmen fachkundig umsetzen und etablieren.....	37
Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) –	
Kurzimpuls zur Einführung	38
PraxisWorkshop	
Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	39

Weitere Angebote

Kooperationsseminare	40
Kooperationspartner.....	42
Jahresübersicht mit nds. Ferien & Feiertagen	43



Seminar:

Gesetzliche Schülerunfallversicherung –

Wissenswertes für Elternvertretungen

Zielgruppe: Elternvertretungen

Inhalt:

- Versicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler
 - was ist durch die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert, was nicht?
- In welchen Fällen sind auch Eltern gesetzlich unfallversichert?
- Was ist bei einem Schulunfall von wem zu tun?
- Welche Leistungen bietet der GUV OL nach Eintritt eines Schulunfalls?
- Gibt es Angebote, um Unfälle vermeiden zu helfen?
- An wen kann ich mich zu welchem Thema wenden?
- Wo erhalte ich Informationen?
- Zeit für Fragen und zum Austausch

Beschreibung:

Als Elternvertretung erhalten Sie kompakt und praxisnah notwendige Informationen zum gesetzlichen Unfallversicherungsschutz, zu Präventionsangeboten und zum Leistungsumfang nach Schul- und Wegeunfällen.



Ideal für Neulinge und zum Wissen-Auffrischen

Referenten: Henning Wolff, Horst Feenders,
Fachbereich Rehabilitation und Entschädigung, GUV OL

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Oldenburg, GUV OL, Gartenstr. 9, Seminarraum

Seminar:

Souverän im Umgang mit Schulunfällen – Wissenswertes für Beschäftigte im Schulsekretariat

Zielgruppe: Beschäftigte im Schulsekretariat

- Inhalt:**
- Wann ist eine Unfallanzeige zu erstellen?
 - Wann besteht gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler?
 - Welcher Arzt muss nach einem Schulunfall aufgesucht werden?
 - Psychische Belastungen bei Schulunfällen – was ist zu tun?
 - Erstattung von Brillenschäden
 - Taxischeine – eine gute Alternative

Beschreibung: Mit Rat und Tat stehen Beschäftigte im Schulsekretariat den Schulleitungen, Kollegien, Eltern und Lernenden zur Seite. Viele Themen sind dabei zu bewältigen. Das Seminar informiert praxisnah über den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler. Es bietet konkrete Hinweise zur Bearbeitung, zu Prozessabläufen und zu Unterstützungsangeboten durch den GUV OL.

Referenten: Henning Wolff, Horst Feenders,
Fachbereich Rehabilitation und Entschädigung, GUV OL

Termin: Dienstag, 12.05.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Oldenburg, GUV OL, Gartenstr. 9, Seminarraum

Hinweis: Bitte Parkmöglichkeiten in den benachbarten Seitenstraßen/Parkhäusern nutzen.



Seminar:

Versicherungsschutz auf Schulausflügen und Klassenfahrten – Wissenswertes für Lehrkräfte

Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schulen aus dem Zuständigkeitsgebiet des GUV OL

- Inhalt:**
- Versicherungsschutz
 - Umfang der Leistungen
 - Was ist – besonders bei Auslandsfahrten – zu beachten?
 - Wann besteht kein Versicherungsschutz?
 - Haftungsfragen

Beschreibung: Das Seminar bietet Info und Beratung in allen Fragen des gesetzlichen Unfallversicherungsschutzes und des Leistungsumfanges bei Schulausflügen und Klassenfahrten im In- und Ausland.

Referenten: Henning Wolff, Horst Feenders,
Fachbereich Rehabilitation und Entschädigung, GUV OL

Termin: Donnerstag, 27.08.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Oldenburg, GUV OL, Gartenstr. 9, Seminarraum

Hinweis: Bitte Parkmöglichkeiten in den benachbarten Seitenstraßen/Parkhäusern nutzen.



Überall in unserer Region:



D-Ärztin oder D-Arzt gesucht?

www.guv-oldenburg.de



Medizinische Hilfe.
Schnell. Qualifiziert. Mit allen geeigneten Mitteln.



Seminar:

Grundlagenseminar für Sicherheitsbeauftragte

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte

- Inhalt:**
- Aufgaben und Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung
 - Rechtsvorschriften zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit
 - Innerbetriebliche Arbeitsschutzorganisation
 - Aufgaben und Rechte von Sicherheitsbeauftragten
 - Unfalltheorie und Präventionsansätze

Referentin: Katrin Sander, Fachkraft für Arbeitssicherheit
Termin: Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Zetel, Schloss Neuenburg, Schlossgang 1

Referentin: Katrin Sander, Fachkraft für Arbeitssicherheit
Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, TGO, Marie-Curie-Str. 1

Referent: Thomas Otte, Training, Coaching & Beratung
Termin: Dienstag, 21.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5

Referentin: Katrin Sander, Fachkraft für Arbeitssicherheit
Termin: Dienstag, 05.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Gemeinsam für mehr Sicherheit:

Nutzen
Sie unser
erweitertes Angebot
an Grundlagen-
seminaren zur
**Ausbildung Ihrer
Sicherheits-
beauftragten!**

Referent: Thomas Otte, Training, Coaching & Beratung
Termin: Donnerstag, 25.06.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5

Referent: Michael Oldendorf, Fachkraft für Arbeitssicherheit
Termin: Dienstag, 18.08.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, TGO, Marie-Curie-Str. 1

Referent: Thomas Otte, Training, Coaching & Beratung
Termin: Dienstag, 08.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5

Referent: Thomas Otte, Training, Coaching & Beratung
Termin: Dienstag, 17.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5



Aufbauseminare für Sicherheitsbeauftragte – (allgemeine Hinweise)

Spezifiziert nach Tätigkeitsgruppen bieten wir Sicherheitsbeauftragten, die bereits an einem Grundlagenseminar teilgenommen haben, bedarfsgerechte Aufbauseminare an.

Folgende Vertiefungen stehen zur Auswahl:

- Baubetriebshof
- Bildung und Erziehung
- Entsorgungswirtschaft
- Gebäudewirtschaft und Technik
- Pflege & Gesundheitswesen (auf Nachfrage)
- Verwaltung



Hinweis: Der zeitliche Abstand zwischen Grundlagen- und Aufbauseminar sollte mindestens **6 Monate** betragen.

Seminar:**Aufbauseminar für Sicherheitsbeauftragte –****Fokus: Baubetriebshof**

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte der Baubetriebshöfe

- Inhalt:**
- Auffrischung der Inhalte des Grundlagenseminars
 - Gefährdungsbeurteilung: Bedeutung und Nutzen
 - Gefahren und Maßnahmen:
 - Grün-, Baum- und Landschaftspflege
 - Arbeiten im Freien
 - Umgang mit Maschinen
 - Arbeiten in der Höhe
 - Gefahrstoffe und biologische Gefährdungen

Beschreibung: Die Teilnehmenden lernen typische Gefährdungen und beispielhafte Schutzmaßnahmen im Aufgabenbereich der Baubetriebshöfe kennen.
Das Seminar bietet zudem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Referenten: Michael Oldendorf, Fachkraft für Arbeitssicherheit
Daniel Jentsch, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Zetel, Schloss Neuenburg, Schlossgang 1



Seminar:

Aufbauseminar für Sicherheitsbeauftragte –

Fokus: Bildung und Erziehung

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte, die im Bildungsbereich Kinder und Jugendliche pädagogisch begleiten, wie z. B. Erzieherinnen und Erzieher

- Inhalt:**
- Verantwortung, Rechte und Pflichten
 - Grundlagen der Ersten Hilfe
 - Psychische Belastungen
 - Lärm am Arbeitsplatz
 - Heben und Tragen
 - Durchführung von Sicherheitsbegehungen
 - Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung von Gefährdungsbeurteilungen
 - Ergonomie am Arbeitsplatz

Referent: Stefan Bacmeister, Fachkraft für Arbeitssicherheit

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Seminar:

Aufbauseminar für Sicherheitsbeauftragte –

Fokus: Entsorgungswirtschaft

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte, die sowohl planend als auch ausführend im Entsorgungsbereich arbeiten

- Inhalt:**
- Verantwortung, Rechte und Pflichten
 - Grundlagen der Ersten Hilfe
 - Psychische Belastungen
 - Lärm am Arbeitsplatz
 - Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung von Gefährdungsbeurteilungen
 - Heben und Tragen, Ziehen und Schieben
 - Persönliche Schutzausrüstungen
 - Geräte, Maschinen, Fahrzeuge in der Entsorgungswirtschaft
 - Betriebsanweisungen

Referent: Stefan Bacmeister, Fachkraft für Arbeitssicherheit

Termin: Mittwoch, 17.06.2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118



Seminar:

Aufbauseminar für Sicherheitsbeauftragte –

Fokus: Gebäudewirtschaft & Technik

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte, die in den Bereichen Gebäudewirtschaft (u. a. Hausmeistertätigkeit) sowie Technik eingesetzt sind

- Inhalt:**
- Verantwortung, Rechte und Pflichten
 - Grundlagen der Ersten Hilfe
 - Psychische Belastungen
 - Lärm am Arbeitsplatz
 - Durchführung von Sicherheitsbegehungen
 - Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung von Gefährdungsbeurteilungen
 - Heben und Tragen
 - Persönliche Schutzausrüstungen
 - Einsatz von Leitern
 - Betriebsanweisungen

Referent: Stefan Bacmeister, Fachkraft für Arbeitssicherheit

Termine: Donnerstag, 12.03.2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 28.10.2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Seminar:**Aufbauseminar für Sicherheitsbeauftragte –****Fokus: Verwaltung**

Zielgruppe: Sicherheitsbeauftragte, die im Verwaltungs- als auch im Bürobereich arbeiten

- Inhalt:**
- Aufbau- und Ablauforganisation im Arbeitsschutz
 - Verantwortung, Rechte und Pflichten
 - Grundlagen der Ersten Hilfe
 - Psychische Belastungen
 - Unterstützung bei Unterweisungen
 - Durchführung von Sicherheitsbegehungungen
 - Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung von Gefährdungsbeurteilungen
 - Ergonomie am Arbeitsplatz
 - Vergabe von Aufträgen

Referent: Stefan Bacmeister, Fachkraft für Arbeitssicherheit

Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Zetel, Schloss Neuenburg, Schlossgang 1



Seminar:

Start oder Wiedereinstieg als Hausmeisterin bzw. Hausmeister

Zielgruppe: Beschäftigte, die neu als Hausmeisterin und Hausmeister an Schulen, Kitas und in Verwaltungen tätig sind oder einige Zeit nicht als solche tätig waren

- Inhalt:**
- Führungsverantwortung z. B. gegenüber Reinigungskräften und Helfenden
 - Beschaffung von Arbeitsmitteln/Gefährdungsbeurteilung
 - Betriebsanweisungen und Unterweisungen
 - Verantwortung für Prüfungen von z. B. Tafeln, elektrischen Anlagen, Leitern und Spielgeräten
 - Aktuelle Themen

Beschreibung: Aus dem Blickwinkel von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz berücksichtigt dieses Seminar mit konkretem Praxis- und Anwendungsbezug speziell die Anforderungen, die die Hausmeistertätigkeit in Schulen, Kindertagesstätten und Verwaltungen mit sich bringt.

Referenten: Ralf Droste/Michael Hobbie/Daniel Jentsch,
Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, TGO, Marie-Curie-Str. 1

Seminar:**Befähigte Personen zur Prüfung von Leitern, Tritten und Fahrgerüsten**

Zielgruppe: Personen, die eine Beauftragung als befähigte Person zur Prüfung von Leitern und Tritten erhalten sollen

Teilnahme-

voraussetzung: Technische Berufsausbildung und Erfahrungen im Einsatz von Leitern und Tritten, Mindestalter: 18 Jahre

- Die Voraussetzungen der TRBS* 1203 „Zur Prüfung befähigte Personen“ müssen erfüllt sein.

Inhalt: • Rechtsgrundlagen und Verantwortung

- Rechtsgrundlagen und Verantwortung

- Leiterarten

- Grundlagen für die Prüfung von Leitern und Tritten

- Prüfung von Leitern und Tritten

- Dokumentation der Prüfungen

Beschreibung: Die Teilnehmenden erlernen, wie Leitern und Tritte auf ordnungsgemäßen und sicheren Zustand geprüft werden und wie diese Prüfungen rechtssicher dokumentiert werden können.

*TRBS = Technische Regel für Betriebssicherheit

Referent: Michael Oldendorf, Fachkraft für Arbeitssicherheit

Termine: Dienstag, 24.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 15.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5



Seminar:

Transport- und Ladungssicherung

Zielgruppe: Bauhofleitung, Sicherheitsbeauftragte, Sicherheitsfachkräfte

- Inhalt:**
- Rechtliche Grundlagen
 - Physikalische Grundlagen
 - Stabilität der Fahrzeugaufbauten/Lastverteilungspläne
 - Zurrpunkte und Zurrmittel
 - Möglichkeiten der Ladungssicherung
 - Berechnungsbeispiele zur Ladungssicherung
 - Transport gefährlicher Stoffe
 - Beispiele und Übungen

Referent: Olaf Schmack,
Praxisanleiter der Feuerwehr und Ausbildungsfahrlehrer

Termin: Dienstag, 09.06.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Seminar:

Von der Gefährdungsbeurteilung bis zur Unterweisung

Zielgruppe: **Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und weitere interessierte Beschäftigte**

- Inhalt:**
- Erstellen der Gefährdungsbeurteilung
 - Rechtliche Grundlagen
 - Beteiligung; Pflichtenübertragung; Outsourcing
 - Vorgehensweise
 - Das (S)-T-O-P Prinzip
 - Best Practice: erfolgreiche Umsetzung im Betrieb
 - Erstellen von Betriebsanweisungen
 - Rechtliche Grundlagen
 - Aufbau und Umfang
 - Erarbeitung einer Betriebsanweisung
 - Durchführen von Unterweisungen
 - Rechtliche Grundlagen
 - Beteiligte
 - Organisation
 - Verantwortung der Führungskraft
 - Nachhaltigkeit

Referenten: Ralf Droste/Michael Hobbie/Daniel Jentsch,
Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Mittwoch, 25.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Zetel, Schloss Neuenburg, Schlossgang 1

Termin: Donnerstag, 20.08.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Oldenburg, TGO, Marie-Curie-Str. 1



Seminar:

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Zielgruppe: Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Personalvertretungen

- Inhalt:**
- Psychische Belastungen bei der Arbeit
 - Gesundheitliche Auswirkungen
 - Instrumente zur Erhebung
 - Maßnahmen zur Reduzierung
 - Beteiligte Akteure bei der Gefährdungsbeurteilung
 - Erfolgsfaktoren
 - Erste Schritte zur Gefährdungsbeurteilung

Beschreibung: Das Arbeitsschutzgesetz und die Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ verpflichten alle Arbeitgeber, eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen für ihre Beschäftigten durchzuführen. Warum ist diese Gefährdungsbeurteilung so wichtig? Wie ist sie durchzuführen? Erfahren Sie mehr – in diesem Seminar!

Referent: Stephan Johanning, Johann Coaching & Consulting

Termin: Donnerstag, 11.06.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

WissensImpuls:**Bevor es brennt: Brandschutzmaßnahmen im Betrieb**

Zielgruppe: Personen, die für den betrieblichen Brandschutz zuständig sind - insbesondere Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Brandschutzbeauftragte, Sicherheitsbeauftragte und Beschäftigte

- Inhalt:**
- Organisation des betrieblichen Brandschutzes
 - Brandschutzbeauftragte und -helfende:
wer übernimmt welche Funktion?
 - Betriebliche Maßnahmen
 - Unterweisungshilfen & Tipps für die betriebliche Praxis

Beschreibung: Brandschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Um im Ernstfall schnell reagieren zu können, müssen Beschäftigte, Führungskräfte und Fachleute gut vorbereitet sein und zusammen wirken. Welche Erfordernisse dabei zu berücksichtigen sind erfahren Sie in diesem praxisnahen WissensImpuls.

Referent: N.N.

Termin: auf Nachfrage

Online via Zoom, Teilnahme bitte mit Bild und Ton sicherstellen

ⓘ Neu gestaltet!

www.praeventionsportal.de



Gemeinsam achtsam.

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
auf einen Klick ...



Aktuelle, gezielte Informationen und Praxishilfen zu
Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz für Ihre Branche bzw. Ihr Tätigkeitsfeld
– zum kostenlosen Nachlesen und Herunterladen!

Ein Service Ihres

 **GUV OL**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

in Kooperation mit allen niedersächsischen Unfallkassen
und der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

 **GUVH | LUKN**
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Landesunfallkasse Niedersachsen

 **BS GUV**
Braunschweigischer
Gemeinde-Unfallversicherungsverband

 **UK Bremen**
Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

 **FIUK**

GesundheitsImpuls:**Sehstress vermeiden, fit am Bildschirm bleiben!**

Zielgruppe: Beschäftigte mit reger Bildschirmnutzung

- Inhalt:**
- Praxisimpulse für gesunde und entspannte Augen
 - Augengesundheit: entspannt sehen am Bildschirm
 - Theoretischer Kurzimpuls
 - praktische Übungen zum Mitmachen und zum in den Alltag integrieren
 - Möglichkeit zum Austausch

Augentraining – kurz und kompakt in Ihren Alltag integrierbar!



Referentin: Gisela Wenzel, Diplom-Orthoptistin

Termine: Mittwoch, 15.04.2026, 10:00 – 11:00 Uhr
Dienstag, 22.09.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Online: via Zoom, Teilnahme bitte mit Bild und Ton sicherstellen



Seminar:

Rückenfit – gestärkt und entspannt in Bewegung

Zielgruppe A: Beschäftigte mit vorrangig sitzender Tätigkeit

Zielgruppe B: Beschäftigte, deren beruflicher Kontext das Heben und Tragen von Lasten beinhaltet z. B. Erzieherinnen und Erzieher, Hausmeisterinnen und Hausmeister, Reinigungskräfte

Inhalt:

- Grundlagen zu Anatomie und Physiologie von Wirbelsäule und Becken
- Arten und Funktionen der Muskulatur
- Ursachen, Arten und Einflussfaktoren von Rückenschmerzen
- Rückenschmerzen präventiv vorbeugen sowie aktiv intervenieren
- Der Bandscheibenvorfall sowie weitere häufige Rückenerkrankungen
- Ergonomie im Büro und im Homeoffice
- PraxisPart:
 - Rückengerechte Arbeitstechniken
 - Faszientraining
 - Stressabbau durch Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson sowie Autogenes Training
 - Übungen mit dem Theraband

Bei
ASSISTENZBEDARF
nehmen Sie bitte
Kontakt zu unserer
Referentin auf!



Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen,
ein großes Handtuch sowie eine leichte Decke mitbringen.

Referentin: Theresa Wieting, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin A: Mittwoch, 20.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 25.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Termin B: Donnerstag, 10.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Werde



FIT IM SPORT.
FIT IN DER SCHULE & IM BERUF.
FIT IM LEBEN.



www.guv-oldenburg.de



Seminar:

Stress lass nach! Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement

Zielgruppe: Beschäftigte aller Bereiche unserer Mitgliedsbetriebe/-organisationen

- Inhalt:**
- Stress – wie entsteht Stress und was genau passiert da in uns?
 - Stressreaktionen: körperlich, psychisch und verhaltensbezogen
 - Coping- bzw. Bewältigungsstrategien – (wieder) in die Balance kommen
 - Methoden und persönliche Ressourcen zur Reduzierung von Stress
 - Häufige Stressoren im Arbeitskontext
 - Einführung in Entspannungstechniken durch Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
 - Atemübungen und mentale Techniken

Bei
ASSISTENZBEDARF
nehmen Sie bitte
Kontakt zu unserer
Referentin auf!

Beschreibung: Zeitmangel, Stress und Anspannung sind für Sie präsente Themen im Alltag? Wie Sie in schnelllebigen Zeiten Ihren Fokus auf Achtsamkeit, Ruhe und Routine richten und warum gezielte Auszeiten bzw. Pausen den Stress regulieren, erfahren Sie in diesem Seminar.



Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen,
ein großes Handtuch sowie eine leichte Decke mitbringen.

Referentin: Theresa Wieting, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termine: Mittwoch, 06.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 29.10.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Seminar:**Resilienz – oder: mit Überraschungsrobustheit
durch den Arbeitsalltag**

Zielgruppe: alle Beschäftigten unserer Mitgliedsbetriebe/-organisationen

- Inhalt:**
- Bedeutung von Resilienz – und warum sie vielleicht besser „Überraschungsrobustheit“ heißen sollte ...
 - Achtsamkeit – sein bedingungsloses „JA“ entdecken
 - Selbstorganisation – vom Organisationschaos zum Platz für Überraschungen
 - Umgang mit Stress – und warum jeder das Recht auf eigenen Stress hat ...
 - Umgang mit Krisen und Konflikten
 - Der Mental- und Erfolgskreislauf

Beschreibung: Krisen, Konflikten und Stress mit Humor und Leichtigkeit begegnen? Was hilft, wenn scheinbar nichts mehr hilft, erfahren Sie in diesem Seminar. Lassen Sie sich überraschen.

Referentin: Tanja Hornburg, Coaching, Training & Beratung, Veränderungsfitness®

Termine: Mittwoch, 04.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 04.06.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Referent: Stephan Johanning, Johann Coaching & Consulting

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Helpende helfen – wissen, was zählt!



**Mit der Karte
für Ersthelfende
hat der GUV OL eine
Info-Offensive
gestartet.**

Wer anderen in einer Notsituation hilft,
ist gesetzlich unfallversichert (SGB VII).

Die Tatsache an sich ist nicht neu, jedoch kaum bekannt.



**Wissen & weitersagen:
Helfen Sie mit!**

Weitere Infos

finden Sie unter

② www.guv-oldenburg.de/ersthelfende

oder

nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

hilfeleistung@guv-oldenburg.de

Tel. 0441 77909 0

Stichwort: Hilfeleistung



Seminar:

Deeskalation & Konfliktmanagement – Handlungskompetenz für die Praxis

Zielgruppe: alle Beschäftigten mit „Kundenkontakt“, wie z. B. in Bürgerbüros, Sozialämtern, Kindertagesstätten, Schulen und sonstigen Betrieben

- Inhalt:*
- Eskalationsprävention
 - Umgang mit Aggression
 - Selbstbehauptungsstrategien
 - Konflikt- und Krisenmanagement
 - Praktische Übungen

Beschreibung: Aggressivität bis hin zu Gewaltbereitschaft gehören im menschlichen Miteinander auch im beruflichen Kontext immer häufiger zum Alltag. Das Seminar sensibilisiert Sie für eigenes und fremdes Stressverhalten und gibt Ihnen die Möglichkeit, theoretisches Wissen direkt in die Praxis umzusetzen – mit konkretem Anwendungsbezug zu Ihrem Tätigkeitsbereich.

Referent: Lars Geisler, Büro49

Termine: Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 26.08.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 03.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Oldenburg, dzo, August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5



Seminar:

Gesund führen!

Zielgruppe: (anhedende) Führungskräfte, Personalentwickler, BGM- Beauftragte

Inhalt:

- Gesundheit als Führungsaufgabe
- Gesunde Selbstführung – der Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Selbstreflexion in der Führungsrolle
- Resilienz des Teams stärken

Beschreibung: Gesundheitsförderliches Verhalten als Führungskraft macht authentisch und hat Vorbildfunktion. Voraussetzung dafür ist das Wissen um die eigenen inneren Antreiber und ihre Wirkung auf die Mitarbeitenden. Ebenso wichtig ist es, die Gesundheit und Ressourcen der Mitarbeitenden im Blick zu haben. Wie nachhaltig-motivierte, effektive Zusammenarbeit bei zunehmender Themen- und Terminverdichtung im betrieblichen Alltag gesundheitsförderlich miteinander gelingt, steht dabei im Fokus dieses Seminars.

Referent: Stephan Johanning, Johann Coaching & Consulting

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Seminar:

Führungsverantwortung – Fokus: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Zielgruppe: Führungskräfte

- Inhalt:**
- Verantwortung und mögliche Rechtsfolgen im Arbeitsschutz
 - Gesetzliche Hintergründe
 - Originäre Aufgaben der Führungskraft
 - Pflichtenübertragung und daraus resultierende Zusatzaufgaben
 - Motivieren zum sicherheitsgerechten Verhalten

Beschreibung: Ist Ihnen als Führungskraft bewusst, welche Verantwortung Sie in puncto Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz tragen und welche rechtlichen Konsequenzen sich bei Fehlverhalten hieraus ergeben können? Das Seminar informiert und sensibilisiert hierüber. Gemeinsam werden praxisrelevante Maßnahmen erarbeitet, die mehr Risikobewusstsein bei den Beschäftigten schaffen und zu sicherheitsgerechtem Verhalten am Arbeitsplatz motivieren.

Referenten: Ralf Droste/Michael Hobbie/Daniel Jentsch,
Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Mittwoch, 03.06.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: Rastede, Akademiehotel, Seminar- und Tagungszentrum, Oldenburger Str. 118

Termin: Donnerstag, 03.09.2026, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Zetel, Schloss Neuenburg, Schlossgang 1



GesundheitsImpuls:

Gesundheitstag – Tipps zu Ausrichtung & Organisation

Zielgruppe: Verantwortliche für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Personal, Personalvertretungen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und weitere interessierte Beschäftigte

- Inhalt:**
- Der Gesundheitstag als Maßnahme des BGM bzw. Teil des Gesundheitsschutzes
 - Gesundheitstag – als Erfolgsfaktor der Betrieblichen Gesundheitsförderung (Best Practice und praxisnahe Tipps)
 - Planung und Konzeptaufbau
 - Der Mehrwert eines Gesundheitstages
 - Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner – wer kann unterstützen?
 - Funktion des GUV OL bei Ihrem Gesundheitstag

Beschreibung: Ein Gesundheitstag schärft das Bewusstsein der Beschäftigten für ihre persönliche Gesundheit und ist ein Zeichen der Wertschätzung im Rahmen Ihrer Organisationskultur. Erfahren Sie mehr und nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch!

Referentin: Theresa Wieting, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Mittwoch, 11.02.2026, 10:00 – 12:30 Uhr

Online: via Zoom, Teilnahme bitte mit Bild und Ton sicherstellen

Gesundheitsimpuls:**Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) –
Maßnahmen fachkundig umsetzen und etablieren**

Zielgruppe: Verantwortliche für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal, Personalvertretungen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit

- Inhalt:**
- Gesundheitsmanagement – was bedeutet das eigentlich?
 - Arbeit und Gesundheit – ein Zusammenspiel?
 - Die Säulen des BGM
 - Typische Abläufe im BGM (anhand des PDCA*-Zyklus)
 - Grundlagen des BGM
 - Wie der GUV OL unterstützen kann ...
 - Welche Akteure gehören dazu?
 - Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

Beschreibung: Ist es erst einmal integriert, so ist es kaum noch wegzudenken – das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Ihnen sind innerbetriebliche Strukturen und Prozesse sowie die Relevanz der Gesundheit der Beschäftigten vertraut? Dann erfahren Sie hier, wie Sie Projekte mit gesundheitlichem Schwerpunkt in Ihrem Unternehmen erfolgreich managen.

* PDCA = Plan-Do-Check-Act, d. h. Planen/Umsetzen/Überprüfen/Handeln

Referentin: Theresa Wieting, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Donnerstag, 09.04.2026, 10:00 – 12:30 Uhr

Online: via Zoom, Teilnahme bitte mit Bild und Ton sicherstellen



Wissensimpuls:

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – Kurzimpuls zur Einführung

Zielgruppe: Verantwortliche für Betriebliches Eingliederungsmanagement und Personal, Personalvertretungen

- Inhalt:**
- BEM – als Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
 - Anspruchsvoraussetzungen im BEM
 - Gesetzliche Verpflichtungen
 - Grundlagen für den Ablauf eines BEM-Verfahrens
 - Akteure und Kooperationspartner* im BEM
 - Ziele des BEM

Beschreibung: Längere Arbeitsunfähigkeiten sind bereits ein Thema bei Ihnen oder könnten schnell zu einem Thema werden? Erhalten Sie Einblicke in das BEM, Maßnahmen und mögliche Hürden sowie rechtliche Grundlagen und Verfahrensabläufe.

*siehe Seite 4 (Sprache)

Referentin: Theresa Wieting, Fachbereich Prävention, GUV OL

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 10:00 – 12:30 Uhr

Online: via Zoom, Teilnahme bitte mit Bild und Ton sicherstellen

Seminar:

PraxisWorkshop Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Zielgruppe: Verantwortliche für Betriebliches Eingliederungsmanagement und Personal, Personalvertretungen

- Inhalt:**
- Rahmenbedingungen und Ablauforganisation
 - BEM-Maßnahmen entwickeln
 - Tue Gutes und sprich darüber: Internes Marketing
 - Gesprächsführung
 - Vertiefte Übungen anhand von Fallsituationen mit konstruktivem Feedback

Beschreibung: Sehr praxisorientiert probieren Sie sich in verschiedenen Fallsituationen aus – auch in der Rolle des/der BEM-Nehmenden. Sie erarbeiten Gelingensfaktoren für BEM-Gespräche. Zudem formulieren Sie verbale Versatzstücke, die dem internen BEM-Marketing dienlich sein können.

Referentin: Ulrike Potratz,
freie Trainerin Führungskräfteentwicklung und
Betriebliche Gesundheitsmanagerin

Termin: Dienstag, 15.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Oldenburg, DJH Jugendherberge, Straßburger Str. 6



Weitere Seminarangebote für Sie!

Nutzen Sie gerne das Seminarangebot unserer Verwaltungsgemeinschaft VGplus sowie des Gemeinde-Unfallversicherungsbandes Hannover (GUVH) / der Landesunfallkasse Niedersachsen (LUK Niedersachsen). Letzteres finden Sie nachfolgend.

Die Seminarangebote der VGplus finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten der Unfallversicherungsträger.

Bildungsbereich

Titel	Termin	Ort
Kontrolle und Wartung von Spielplätzen	26. – 27.08.2026	Hannover
Planung, Bau und Ausstattung von Kindertageseinrichtungen	25. – 26.08.2026	Soltau
Mit Kindern im Wald	01.09.2026	Ahlhorn
Umgang mit Risiko und Wagnis in der KiTa	z. B. 23. – 24.02.2026	Melle
Auch Kleine wollen und können hoch hinaus!	z. B. 16. – 17.03.2026	Melle
Wasserspaß im Kindergarten – Sicherheit für Kinder im und am Wasser	14. – 15.09.2026	Bad Nenndorf
Kinder spielend bewegen	z. B. 25. – 26.02.2026	Melle
Abenteuer erleben drinnen und draußen – erlebnispädagogische Angebote gestalten	z. B. 16. – 17.04.2026	Melle
Bewegtes Lernen in Kita und Grundschule	z. B. 06. – 07.05.2026	Nordhorn
Planung, Bau und Ausstattung von Schulen	19. – 20.08.2026	Soltau

Bildungsbereich

Titel	Termin	Ort
Kompetenzorientierte Verkehrsplanung – für mehr Schulwegsicherheit und weniger „Elterntaxis“	02. – 03.12.2026	Hannover
Umgang mit Konflikten in der Schule	z. B. 20. – 21.04.2026	Soltau
Prävention durch „Soziales Lernen“ – Erstellung eines nachhaltigen Erziehungs- und Präventionskonzeptes	z. B. 17. – 18.03.2026	Hannover

Technischer Bereich

Titel	Termin	Ort
Durchführung der Gefährdungsbeurteilung in Straßenmeistereien, Baubetriebshöfen und Entsorgungsbetrieben	14. – 15.04.2026	Soltau
Arbeiten im Freien	05. – 06.05.2026	Ahlhorn
Befähigte Personen für Anschlagmittel nach Betriebssicherheitsverordnung	25.06.2026	Hannover
Prüfung ortsveränderlicher elektrischer Arbeitsmitteln	14.04.2026	Soltau

Branchenübergreifend

Titel	Termin	Ort
Seminar für Koordinatorinnen und Koordinatoren „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz“	z. B. 26.02.2026	Hannover
Arbeitskreis und Erfahrungsaustausch für Betriebsärztinnen und Betriebsärzte	27. – 28.05.2026	Osnabrück

Weitere Seminare & Veranstaltungen:

UK Bremen



BS GUV





Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1 c

38102 Braunschweig

Telefon: 0531 27374-0

E-Mail: info@bs-guv.de

Homepage: www.bs-guv.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Str. 76 a

28217 Bremen

Telefon: 0421 35012-0

E-Mail: office@ukbremen.de

Homepage: www.ukbremen.de

Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen

Bertstraße 5

30159 Hannover

Telefon: 0511 9895-556

E-Mail: info@fuk.de

Homepage: www.fuk.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Landesunfallkasse Niedersachsen

Am Mittelfelde 169

30519 Hannover

Telefon: 0511 8707-0

E-Mail: info@guvh.de und info@lukn.de

Homepage: www.lukn.de

Herausgeber: Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg (GUV OL)

Gartenstraße 9

26122 Oldenburg

Telefon: 0441 77909-0

E-Mail: info@guv-oldenburg.de

Homepage: www.guv-oldenburg.de

Januar

Woche	1	2	3	4	5
Mo	5		12	19	26
Di	6		13	20	27
Mi	7		14	21	28
Do	8		15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

Februar

5	6	7	8	9
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	

März

9	10	11	12	13	14
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		
1	8	15	22	29	

April

Woche	14	15	16	17	18
Mo	6		13	20	27
Di	7		14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Mai

18	19	20	21	22
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
10	17	24	31	

Juni

23	24	25	26	27
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

Juli

Woche	27	28	29	30	31
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

August

31	32	33	34	35	36
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
10	17	24	31		
18	25	32	39	46	
29	36	43	50	57	

September

36	37	38	39	40
7	14	21	28	
8	15	22	29	
9	16	23	30	
10	17	24		
11	18	25		
12	19	26		
13	20	27		

Oktober

Woche	40	41	42	43	44
Mo	5	12	19	26	
Di	6	13	20	27	
Mi	7	14	21	28	
Do	8	15	22	29	
Fr	9	16	23	30	
Sa	10	17	24	31	
So	11	18	25		

November

44	45	46	47	48	49
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		
1	8	15	22	29	

Dezember

49	50	51	52	53
7	14	21	28	
8	15	22	29	
9	16	23	30	
10	17	24	31	
11	18	25		
12	19	26		
13	20	27		

Mitglied der VGplus



VGplus | **FUK**

Braunschweigischer GUV
GUV Oldenburg
UK Bremen
FUK Niedersachsen

GUV OL

Gartenstraße 9
26122 Oldenburg
0441 77909-0
info@guv-oldenburg.de
 www.guv-oldenburg.de