

Kostenfrei für alle  
Interessenten – egal  
welche Kasse!

**Für Ihre  
Familie nur  
das Beste.**

**GesundeFamilie+**

Seminare, Kurse und Vorträge

# Gesundheit für die ganze Familie



## GesundeFamilie<sup>+</sup>

Mit unserem Projekt „GesundeFamilie+“ unterstützen wir werdende Eltern und junge Familien in einer aufregenden, aber auch anstrengenden Zeit. Dabei verstehen wir die Familien-Gesundheit als ein Zusammenspiel von drei wichtigen Säulen: Ihrer körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit. Wenn diese drei Bereiche gut ausbalanciert sind, können Sie Ihr Familienglück in vollen Zügen genießen.

In unseren **Seminaren, Kursen, Vorträgen und Videos** erhalten Sie Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die spannende Folgezeit mit Ihrem Kind.

Nutzen Sie dieses vielfältige und kostenfreie Angebot für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie.

Melden Sie sich gleich online an:  
[www.vividabkk.de/veranstaltungen](http://www.vividabkk.de/veranstaltungen)



### Wichtig zu wissen:

- Die hier aufgeführten Online-Angebote sind **für alle Interessenten kostenfrei, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind.**
- Die Teilnahme an diesen Aktionen beeinflusst nicht die Kostenübernahme anderer Leistungen. Es können trotzdem zwei weitere Gesundheitskurse in Anspruch genommen werden.

Hallo,  
ich bin Piet!



Online-Seminar

# Prima Klima – Essen in der Familie

Familienfreundliche Wohlfühlkost ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch prima fürs Klima in der Familie. Wie Sie nachhaltige und klimafreundliche Ernährung am besten in den Familienalltag integrieren können, was für Möglichkeiten Sie haben und weshalb gerade die Kleinkindzeit die besten Chancen bietet, die Wohlfühlkost einzuführen, erläutert dieser Vortrag. Sie haben Fragen? Bringen Sie sie mit – sie werden von Anfang an mit einfließen.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Montag, 06.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

**Referent:** Brigitte Neumann, Ökotrophologin



Online-Seminar

# Hurra, ein Geschwisterchen

Durch die Geburt eines weiteren Babys verändert sich das Gefüge innerhalb der Familie erneut. Und nicht immer ist die Ankunft des frischgeborenen Erdenbürgers für das große Kind ein Anlass zur Freude. Vielmehr muss es jetzt die ganze Liebe plötzlich teilen – zumindest fühlt es sich anfangs so an. Wie können Sie sich am besten vorbereiten, damit alle Beteiligten gut in der neuen Situation ankommen und sich gesehen fühlen? Das erfahren Sie im Vortrag. Tipps und Tricks inklusive.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Dienstag, 07.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

**Referentin:** Frauke Ludwig, Autorin,  
Geschäftsleiterin EINFACH ELTERN®



Online-Seminar

# Sommerliche Hitze: Warum Kinder und Schwangere beson- ders gefährdet sind

Der Klimawandel führt zu immer heißeren Sommern und häufig zu Hitzewellen. Unsere Tier- und Pflanzenwelt verändert sich. Das birgt Gefahren für unsere Gesundheit. Kinder und Schwangere reagieren besonders empfindlich auf Hitze. Warum? Und ab wann wird Hitze eigentlich gefährlich? Wie schützen Sie sich und Ihr Kind am besten? Worauf müssen Sie achten? Alle Antworten erhalten Sie im Vortrag.

**Dauer:** 90 Minuten  
**Termin:** Dienstag, 14.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Referentin:** Dr. Antje Herbst, KLUG (Deutsche Allianz für Klimawandel und Gesundheit e.V.),  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin am  
Klinikum Leverkusen, Master of Public Health



Online-Seminar

# Resilienz – was unsere Kinder stark macht

Die Welt um uns herum verändert sich stetig und immer schneller, während die Herausforderungen immer komplexer werden – eine Dynamik, die auch unsere jüngste Generation betrifft. In diesen Zeiten ist es für Eltern eine besondere Herausforderung, ihren Kindern das nötige Rüstzeug zu geben, um sich zu behaupten.

Wie können Sie als Eltern Ihre Kinder optimal unterstützen, damit sie nicht nur Schritt halten, sondern auch in der Lage sind, die Zukunft mit Zuversicht und Stärke zu meistern?

Diesen fesselnden Fragen wird sich unser Vortrag widmen. Finden Sie gemeinsam mit uns Wege, wie Sie Ihre Kinder auf ihrem Weg in eine aufregende und herausfordernde Zukunft am besten unterstützen können.

**Dauer:** 90 Minuten  
**Termin:** Montag, 13.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Referentin:** Andrea Reiner, Psychotherapeutin  
und Mentaltrainerin





Weitere Videos  
finden Sie hier:  
[www.vividabkk.de/  
videos](http://www.vividabkk.de/videos)



### **Digitale Elternabende**

Sie erhalten 6 Monate  
unbegrenzten Zugang zum  
Abrufen der Video-Einheiten.  
Sie bestimmen, wann und wie  
oft Sie einzelne Tutorials  
anschauen möchten. Weder  
Download noch Installa-  
tion sind nötig.



## **Online-Videokurse**

### **Erste Hilfe am Kind online**

In diesem Erste Hilfe-Videokurs speziell für Kindernotfälle lernen Sie die häufigsten Gefahren für Ihr Baby und Kind zu erkennen und die richtigen Gegenmaßnahmen einzuleiten. Dieser Kurs erläutert mit Videoaufzeichnungen das richtige Verhalten in verschiedenen Notfällen, wie Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit, Atemstörungen (Verschlucken) sowie Pseudokrampf, Asthma und Allergien etc.

### **Bewegung für (werdende) Mütter – MamaWORKOUT**

MamaWORKOUT ist ein Konzept mit Übungen und Workouts für Schwangerschaft, Wochenbett und Rückbildung. Zusätzlich erfahren Sie viel über Ihren Körper und Ihre Gesundheit im Zusammenhang mit der Schwangerschaft und der Geburt. Die unterschiedlichen Trainingsprogramme, wie Fitness, Rückengesundheit, Yoga und Entspannung, sind speziell für Ihren besonderen Lebensabschnitt entwickelt worden. So bleiben Sie beweglich und kraftvoll.

### **Digitaler Elternabend Kindergarten – für Eltern von Kindern ab 3 Jahren**

Wie können Eltern von Kleinkindern die Nutzung digitaler Medien daheim in gesunde Bahnen lenken? Der digitale Elternabend für Eltern von Kindergartenkindern unterstützt Sie: In kompakten und informativen Video-Einheiten erhalten Sie Tipps und Hilfestellung. Wir zeigen Ihnen konkret, wie Sie die digitale Mediennutzung bereits bei Ihren Kleinsten gesund begleiten.

### **Digitaler Elternabend – für Eltern von Schülern von der 3. bis 8. Klasse**

In zahlreichen Video-Einheiten spricht Clemens Beisel über gesunde Handynutzung, das erste Smartphone und nimmt soziale Netzwerke wie Instagram und TikTok unter die Lupe. Er diskutiert mit Experten über Mediensucht und jugendgefährdende Inhalte auf den sozialen Plattformen. Darüber hinaus wirft er einen Blick auf Streaming-Anbieter wie Netflix.

**Referent** Clemens Beisel,  
**für beide** Diplom-Sozialpädagoge,  
**Elternabende:** Referent für Social Media

# Profitieren Sie von weiteren Leistungen



## ✓ BabyCare-App

Wir begleiten Sie gemeinsam mit BabyCare durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen. Laden Sie sich die App herunter und überzeugen Sie sich selbst.

## ✓ Aumio

Aumio ist die Meditations- und Achtsamkeits-App für die mentale Gesundheit von Kindern. In einfachen Übungen und Kursen entdecken Kinder spielerisch ihre Gefühle und erlernen den Umgang mit emotionalen Herausforderungen im Alltag. Damit bietet Aumio leicht zugängliche Hilfe für Kinder, die mit Konzentrationsproblemen, Wutausbrüchen oder Hyperaktivität zu kämpfen haben.  
[www.vividabkk.de/aumio](http://www.vividabkk.de/aumio)

## ✓ couch:now

Sie haben Ängste oder Sorgen und möchten einen entlastenden Umgang damit finden? Wir lassen Sie nicht allein. Über unsere Homepage erhalten Sie von uns einen Voucher für die intelligente Videoplattform **couch:now**. Hier haben Sie Zugang zu über 250 therapeutischen Selbsthilfepideos. Sie suchen sich ganz einfach den für Sie passenden Therapieansatz aus. Führende Psychotherapeuten beraten Sie in 3 großen Bereichen:

- Einsamkeit und Traurigkeit
- Paarthemen
- Erschöpfung, Stress und Burnout

[www.vividabkk.de/couchnow](http://www.vividabkk.de/couchnow)

## ✓ MamaKonto

Mit unserem MamaKonto erhalten Schwangere ein Guthaben in Höhe von 500 Euro je Schwangerschaft für zusätzliche schwangerschaftsbezogene Leistungen! Wählen Sie aus unterschiedlichen Bereichen die für Sie individuell passenden Leistungen aus. Sie entscheiden selbst, in welche Mehrleistungen Sie welchen Betrag investieren wollen. Das Guthaben aus dem MamaKonto kann eingesetzt werden für:

- zusätzliche Vorsorgeleistungen bei vorliegenden Risikofaktoren oder wenn ein konkreter individueller Anlass besteht. Wir übernehmen die Kosten für folgende zusätzliche Vorsorgeleistungen:
  - B-Streptokokken-Untersuchung
  - Zytomegalie-Test
  - Ringelröteln-Test
  - Windpocken-Test
  - Toxoplasmose-Test
- Mineralstoffe und Vitamine in der Schwangerschaft
- alternative Arzneimittel
- Geburtsvorbereitungskurse – auch für den Partner
- Hebammenrufbereitschaft
- individuelle Still- und Ernährungsberatungen

## ✓ Kinderheldin – Hebammen-Beratung online

Erfahrene Hebammen geben telefonisch, in einem Chat oder per Video-Call persönliche Tipps rund um Ihre Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Baby. Schnelle Antworten – unkomplizierte Beratung. Sicher, vertraulich & kostenfrei!

**vivida bkk**

78044 Villingen-Schwenningen

**Kundencenter**

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

**Medizinische Beratung**

MedHotline 0800 3755 3755 3

MedHotline international +49 7720 9727-11555

**Digital und bundesweit ...**

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

**Folgen Sie uns**

[www.facebook.com/vividabkk](https://www.facebook.com/vividabkk)

[www.instagram.com/maches.gesund](https://www.instagram.com/maches.gesund)

[www.twitter.com/vividabkk](https://www.twitter.com/vividabkk)

[www.linkedin.com/company/vividabkk](https://www.linkedin.com/company/vividabkk)

[www.xing.com/pages/vividabkk](https://www.xing.com/pages/vividabkk)