



**Online-
Kurse!**

Herbst/
Winter 2026

Entfaltung der Gesundheit rund ums Kind: Impulse für Eltern und Pädagogen

Ausgewählte Workshops, Kurse und Vorträge Ihrer AOK Baden-Württemberg

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Unsere digitalen Angebote

Die Angebote im Überblick

- Entspannung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Schlaf
- Führung
- Sucht
- Psychische Gesundheit
- Kinder- und Jugendmedienschutz
- Ernährung
- Gesundheitsförderung in der KiTa
- Kindergesundheit
- Frauengesundheit

Anmeldung

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserem digitalen Gesundheitsangebot. **Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12 Uhr an: scannen Sie bitte hierzu den QR-Code.**



Anmeldung **HIER** oder einfach den **QR-Code** scannen!

Herausgeber, Konzeption, Redaktion und Gestaltung:
AOK - Die Gesundheitskasse
Rhein-Neckar-Odenwald | AG
Renzstraße 11-13 |
68161 Mannheim
www.aok.de/bw

Stand: Juli 2026

Fotos: AOK Baden-Württemberg |
istockphoto | Kinderturnstiftung
Baden-Württemberg

Sehr geehrte pädagogische Fachkräfte, sowie liebe Eltern,

wir freuen uns Ihnen ein speziell auf die Gesundheit rund ums Kind zugeschnittenes Angebot vorstellen zu dürfen. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Kinder zu fördern und Ihnen wertvolle Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Unser digitales Angebot bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren Alltag und der Kinder gesundheitsfördernd zu gestalten. Auch für Eltern haben wir spezielle Inhalte entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre Kinder zu Hause bestmöglich zu unterstützen. Von Tipps zur Förderung der resilienten Entwicklung bis hin zu Anregungen für einen gesünderen Lebensstil – unser Angebot richtet sich an alle Eltern und pädagogischen

Fachkräfte, die das Wohl der Kinder im Blick haben.

Wir sind stets bestrebt, unser Angebot zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Ihr Feedback ist uns daher sehr wichtig. Zögern Sie nicht, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen, damit wir unser Angebot kontinuierlich weiterentwickeln können.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



14.09.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Ernährung

Intuitives Essen – „Weg von Regeln und Diäten - hin zu Hunger, Sättigung und Bedürfnisse spüren“

Lerne durch das natürliche und wissenschaftlich fundierte Prinzip des intuitiven Essens wieder mehr Vertrauen in die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung zu entwickeln. Durch anschauliche Impulse und praktische Übungen erlebst du, wie achtsames Essen Genuss, Wohlbefinden und eine entspannte Beziehung zum Essen fördern kann. Entdecke einen nachhaltigen Weg zu mehr Essfreude und zu deinem Wohlfühlgewicht – ohne starre Regeln und Diäten, dafür mit mehr Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge.

Referentin: Uta Riegger | Diplom Oecotrophologin, Ernährungscoach & Expertin für Frauengesundheit

17.09.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Kindergesundheit

Herbst/Winter ist Erkältungszeit: Schnupfen, Husten & Co. Wie kann ich das kindliche Immunsystem aufbauen und nachhaltig stärken? (2 h)

Gerade in der kühlen Jahreszeit sind Kinder besonders anfällig für Infekte – doch ein starkes Immunsystem lässt sich gezielt unterstützen. In diesem Vortrag erfahren Eltern, welche vier Säulen das kindliche Abwehrsystem stärken. Praktische Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen helfen dabei, Erkältungssaisons gelassener zu meistern und dabei selbst gesund und fit zu bleiben.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

28.09.2026 | 14:30-16:30 Uhr

Psychische Gesundheit

Resilient durch den (Berufs-)Alltag!

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Impulse für einen bewussteren und stabileren Umgang mit den Anforderungen des Berufs- und Alltagslebens. Vermittelt werden alltagstaugliche Strategien zur Förderung von innerer Ruhe, Selbstfürsorge und persönlicher Widerstandskraft. Ziel ist es, eigene Ressourcen bewusster zu nutzen und mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu entwickeln.

Referent: Michael Pyrsch | Coach-Bildungs-und Lernexperte

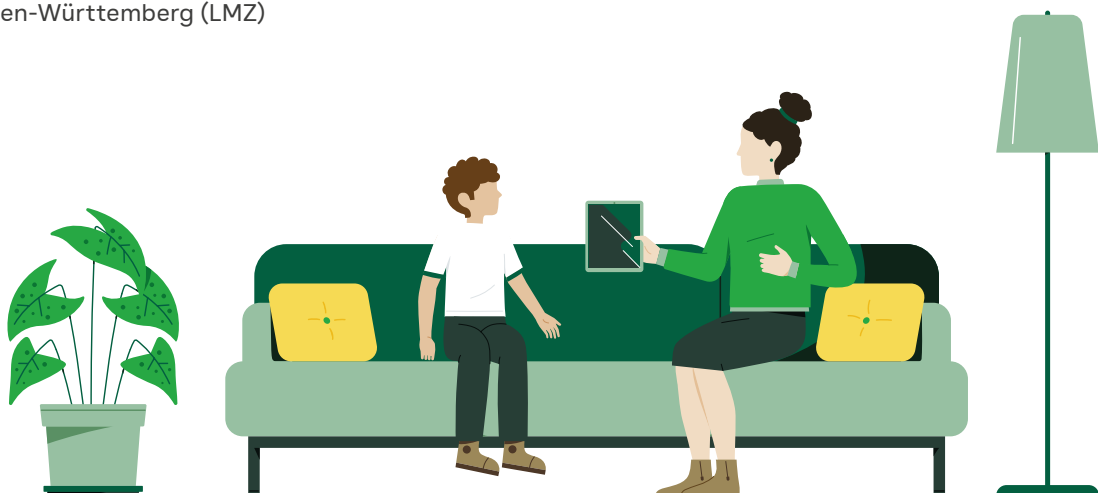
30.09.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Kinder- und Jugendmedienschutz

Kinder und Medien - Was Eltern heute wissen sollten!

Die neuen Medien bestimmen immer mehr unseren Alltag, besonders die Welt von Kindern und Jugendlichen. Viele Eltern fühlen sich in der sich schnell wandelnden Medienwelt überfordert. Im Vortrag wird thematisiert, welche Gefahren ein zu früher oder zu intensiver Medienkonsum haben kann und was die Wissenschaft zur Mediennutzung sagt.

Referent: Alexander Kranich | Medienpädagogischer Berater des Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ)



01.10.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Einfach lernen - Lernmethoden für Grundschul Kinder

Wie können Kinder in der Grundschule einfacher, stressfreier und mit mehr Freude lernen? Anhand alltagsnaher Beispiele werden kindgerechte Lernmethoden vorgestellt, die Konzentration, Motivation und Selbstvertrauen stärken. Der Fokus liegt darauf, Lernen verständlich, spielerisch und nachhaltig zu gestalten – passend zur Entwicklungsphase von Grundschulkindern.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

01.10.2026 | 20:00-21:15 Uhr

Führung

Mediation: Ein Weg zur Konfliktbeilegung

Gewinnen Sie mehr Gelassenheit und Vertrauen im Umgang mit Konflikten durch sachgerechtes Verhandeln nach dem Harvard-Modell. Der Impulsvortrag vermittelt Ihnen praxisnahe Tipps für eine wirkungsvolle Kommunikation und eine deeskalierende Gesprächsführung. Erfahren Sie, wie Sie anbahnende Konflikte verantwortungsbewusst begegnen können.

Referentin: Dr. Annette Feuchter | Training, Mediation, Coaching und Supervision (DGSv)

07.10.2026 | 20:00-21:30 Uhr

Psychische Gesundheit

Was triggert meine Kinder? Drei Tipps für einen besseren Umgang mit den eigenen Kindern.

In diesem Vortrag geht es um das Wohlbefinden Ihrer Kinder und mögliche Triggerpunkte. Wie können Sie diese erkennen und angemessen darauf reagieren? Welche Rolle spielen dabei Ihre eigenen Werte sowie die Werte Ihrer Kinder? Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie drei wertvolle Tipps, wie Sie den Umgang mit Ihren Kindern verbessern können.

Referent: Patrice Vaihinger (Home of Goals)

12.10.2026 | 20:00-21:30 Uhr

Psychische Gesundheit

Gefühle ernst nehmen - Kinder emotional stärken (Emotionale Invalidierung)

In diesem Vortrag geht es darum, wie man als Eltern auf unterschiedliche Emotionen von Kindern reagieren kann. Das Ziel ist es, dass die Kinder resilienter werden, sich selbst besser regulieren können und Konflikte im Alltag lösbarer werden.

Referent: Patrice Vaihinger (Home of Goals)

13.10.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Nein-sagen aus Liebe (Jesper Juul) - Wie viel Freiheit bracht ein Kind – und wie viel Halt?

In vielen Familien und Einrichtungen fällt es heute schwer, klare Grenzen zu setzen. Doch ohne sie fehlt Kindern ein innerer Kompass: Sie können ihre eigenen Bedürfnisse schlechter spüren, Frustrationstoleranz kaum üben und fühlen sich schnell überfordert oder allein gelassen. Ein liebevoll gesteckter Rahmen hingegen gibt Sicherheit, entlastet – und eröffnet echte Entwicklungsräume. In diesem Expertenvortrag erfahren Eltern und pädagogische Fachkräfte, wie Grenzen – ein liebevolles Nein – nicht als Einschränkung, sondern als Einladung zur Entfaltung wirken.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin/Supervisorin/Gesundheits- und Entspannungscoachin

1. Termin: 15.10.2026 | 20:00-22:00 Uhr

2. Termin: 22.10.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Wie stärke ich den Selbstwert meines Kindes? (2 x 2 h)

Der Selbstwert eines Kindes wird in den ersten Lebensjahren geprägt. Durch unachtsame oder ungeeignete Lebensregeln können Eltern unbeabsichtigt negative Botschaften verankern, die die kindliche Entwicklung langfristig beeinträchtigen. Erfahren Sie in einem praxisnahen Workshop, wie Sie durch bewusste Kommunikation und einfühlsame Erziehung ein stabiles Selbstbewusstsein fördern.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

20.10.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Frauengesundheit

Zykluswissen – Mädchen und Frauen stark begleiten

Der Menstruationszyklus ist ein Thema, das oft mit Unsicherheit und Tabus behaftet ist. In diesem Webinar erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Biologie des Zyklus und den aktuellen wissenschaftlichen Stand. Neben der Aufklärung über die biologischen Prozesse und gesellschaftliche Barrieren bietet das Webinar auch wertvolle Impulse zur Kommunikation und zum Umgang mit dem eigenen Körper. Ziel ist es, das Verständnis und die Selbstwahrnehmung zu fördern sowie das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Es ist möglich, persönliche Erfahrungen zu teilen oder Gedanken über das Gehörte zu besprechen. Anschließend an den Vortrag besteht die Möglichkeit, eigene Fragen im Plenum zu stellen oder zu diskutieren.

Das Webinar richtet sich an Eltern, die ihren Töchtern eine offene und fundierte Kommunikation ermöglichen möchten, an Frauen, die ihr Wissen vertiefen wollen – und an jede Person, die Frauen in ihrem Umfeld durch Sensibilität und Wissen unterstützen möchte.

Referentin: Lisa Roß | Sportwissenschaftlerin | Mehr als Arbeit

1. Termin: 21.10.2026 | 20:00-22:00 Uhr

2. Termin: 05.11.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit

„Stark fürs Leben – Die Resilienz von Kindern und Jugendlichen fördern“

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Impulse zur Förderung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen. Im Fokus stehen Schutzfaktoren wie emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeit und stabile Beziehungen sowie der konstruktive Umgang mit Herausforderungen, Fehlern, Krisen und anderen belastenden Lebenssituationen.

Sie erhalten konkrete Beispiele aus dem Alltag, um junge Menschen gezielt in ihrer psychischen Widerstandskraft zu stärken.

Das Seminar richtet sich an Eltern, pädagogische Fach- und Lehrkräfte, sowie alle, die Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung (professionell) begleiten.

Referentin: Dr. Hilka Labs-Dambach | Lehrerin | Systemische Beraterin | Resilienzcoachin

22.10.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Psychische Gesundheit, Sonstiges

AD(H)S - verstehen und begleiten

Was steckt hinter AD(H)S und wie funktioniert das AD(H)S-Gehirn?

Dieser Vortrag vermittelt verständliches Hintergrundwissen und praktische Strategien für den Alltag.

Referentin: Silke Ackermann-Dröse | Sonderschullehrerin, Logopädin, Kinder- und Jugendcoach | Mitbegründerin GlücksHelden - Stark durchs Leben

Referentin: Christine Erlemann | Diplom Sozialpädagogin, Erlebnispädagogin, Kinder- und Jugendcoach | Mitbegründerin GlücksHelden - Stark durchs Leben



26.10.2026 | 14:30-16:30 Uhr

Sonstiges

Lernen macht gesund - Intelligentes Lernen für ein gesünderes Ich

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie gehirngerechtes Lernen motivierender, strukturierter und alltagstauglicher gestaltet werden kann. Vermittelt werden praxisnahe Strategien zur Förderung von Konzentration, mentaler Leistungsfähigkeit und einem bewussteren Umgang mit Belastungen im Arbeitsalltag.

Ziel ist es, Lernen als positiven Impuls für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden zu nutzen.

Referent: Michael Pyrsch | Coach-Bildungs-und Lernexperte

03.11.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Kinder- und Jugendmedienschutz

Gesund aufwachsen in digitalen Zeiten -

Kinder und Jugendliche im Umgang mit Social Media begleiten

Soziale Medien gehören längst zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Sie stellen viele Eltern vor Fragen und Herausforderungen. Julia Schneider, ehemalige Lehrkraft und Co-Gründerin von Mehr als Arbeit, betrachtet diese Entwicklung aus einer ganzheitlichen Perspektive: Wie wirken digitale Medien auf Verhalten, Beziehungen und Gesundheit?

Dabei geht es nicht darum, alles zu kontrollieren oder zu verbieten. Vielmehr zeigt das Webinar, warum es entscheidend ist, die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zu verstehen und sie im Umgang mit digitalen Einflüssen bewusst zu begleiten.

Die Teilnehmenden erhalten Fakten zum Status quo, Orientierung im Umgang mit Social Media sowie einfache, alltagstaugliche Impulse, die direkt umgesetzt werden können: für mehr Klarheit, mehr Austausch und ein gesundes Aufwachsen in digitalen Zeiten.

Ein Angebot für alle, die Kinder und Jugendliche nicht nur in der digitalen Welt schützen, sondern sie darin sicher und gesund begleiten möchten.

Referentin: Julia Schneider | ehemalige Lehrerin und Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport

04.11.2026 | 14:30-15:15 Uhr

Psychische Gesundheit
Autogenes Training

Sie möchten sich im Herbst etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig. Nach einem kurzen theoretischen Einblick können Sie den beruhigenden Effekt des Autogenen Trainings erleben. Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, die einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper hat und Ihnen dabei helfen kann, besser mit Stress umzugehen.

Referentin: Melanie Müller | Kursleiterin für Autogenes Training

06.11.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit
Vater Special: Gestresste Frau, Konflikte und keine Paarzeit. Was Sie als Mann tun können, um wieder eine harmonische Ehe zu erhalten. (2 h)

Seitdem die eigenen Kinder da sind, hat sich vieles verändert – leider nicht immer zum Positiven. Früher gab es romantische Abende, sinnliche Nächte und gemeinsame Unternehmungen; heute stehen Terminstress, Kinderbetreuung und Streit auf der Tagesordnung. Wie können Sie als Mann dazu beitragen, die Beziehung zu Ihrer Partnerin wieder zu stärken?

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

09.11.2026 | 20:00-21:15 Uhr

Psychische Gesundheit
Haltung ist das Rückgrat guter Selbstführung

Lernen Sie, wie Sie durch Embodiment, Flow, Growth Mindset und Serendipity Ihre innere und äußere Haltung stärken können. Der Impulsvortrag gibt Ihnen praktische Tipps, damit Sie auch in unsicheren Zeiten Haltung wahren und offen für neue Perspektiven bleiben. Entdecken Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen authentisch, kraftvoll und zuversichtlich agieren können.

Referentin: Dr. Annette Feuchter | Training, Mediation, Coaching und Supervision (DGSv)

17.11.2026 | 19:30-21:00 Uhr

Kindergesundheit
Hochsensible Kinder

Hochsensible Kinder nehmen ständig Reize aus ihrer Umgebung und aus ihrem Inneren auf und sind somit oft auf Empfang – mit allen Vorteilen, die ein aktives In-der-Welt-Sein mit sich bringt. Doch es gilt auch, besondere Herausforderungen zu bewältigen, die ihren Ursprung in der Hochsensibilität haben. Nach einer kompakten Einführung in die Welt der Hochsensibilität erleben Sie typische Situationen, die Kinder und Eltern herausfordern können.

Referentin: Eva Schaber | Politologin, Pädagogin (M.A.), Mediatorin, Kompass HOCHSENSIBILITÄT

18.11.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Sucht
Mediensucht: Wie digitale Angebote Kinder und Familien prägen

Einst selbst betroffen, begleite ich heute als Präventionsexperte Familien und leite Projekte an Schulen. Erfahren Sie, welche Faszination digitale Medien auf uns ausüben, wie Sie typische Warnsignale einer beginnenden Sucht erkennen und mit konkreten Strategien Kindern und Jugendlichen zu einer gesunden Balance im Umgang mit Medien verhelfen können.

Referent: Florian Buschmann (Psychologe, B. A.; Initiative OFFLINE HELDEN)



19.11.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Frauengesundheit

**Für alle Frauen ab 40 Jahren: Schlaflos, gereizt, traurig und wütend –
So kommen wir gut durch die Prä-/Peri-Menopause/hormonelle Umstellung (2 h)**

Die hormonelle Umbruchphase ist keine Krankheit, aber sie verändert Körper, Psyche und Alltag von uns Frauen oft erheblich – bereits ab 40 Jahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau in Ihrem Körper passiert – und wie Sie besser durch diese herausfordernde Zeit kommen. Offen, fundiert und alltagsnah sprechen wir über Themen, die sonst oft verschwiegen werden.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

24.11.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Mir ist sooo langweilig!

Ein Satz, der Eltern und Erzieherinnen und Erziehern oft sofort in Aktion ruft – und doch steckt darin ein wertvoller Moment. Denn Kinder brauchen diese kleinen Pausen von Reizen, um Ideen zu formen, Probleme selbst zu lösen und eigene Wege zu finden.

Wenn wir ihnen jede Minute füllen, nehmen wir ihnen unabsichtlich die Chance, sich selbst als wirksam zu erleben. In diesem Vortrag erhalten Sie zahlreiche Impulse für Ihren Erziehungsalltag – damit Sie Ihren bisherigen Erziehungsrhythmus entschleunigen können und stattdessen ein entspannter Impulsgeber bzw. eine Impulsgeberin sind.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.) | Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)

1. Termin: 26.11.2026 | 20:00-22:00 Uhr

2. Termin: 04.12.2026 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Wut- und Ärgerausbrüche bei den Kindern besser verstehen und begleiten können (2 x 2 h)

Kinder ab ca. einem Jahr bis Ende der Grundschule zeigen oft Wut, die sie noch nicht in Worte fassen können. Für Eltern ist der Umgang damit häufig eine große Herausforderung.

In diesem zweiteiligen Vortrag beleuchten wir Hintergründe kindlicher Wut, die damit verbundenen Bedürfnisse und wie Eltern emotional sicher und handlungsfähig in Beziehung bleiben können. Mit praktischen Werkzeugen und entwicklungspsychologischem Wissen stärken wir elterliche Präsenz und Gelassenheit im Alltag.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

02.12.2026 | 20:00-21:30 Uhr

Kindergesundheit

Bewegen macht schlau, bewegen hält gesund – auch bei Hitze?

Kinder möchten sich bewegen – am liebsten den ganzen Tag. An heißen Tagen stellen sich jedoch einige Fragen: Was ist aus gesundheitlicher Sicht wichtig, damit Bewegung und Sport im Freien sicher bleiben? Warum vertragen Kinder Hitze schlechter als Erwachsene, und wie lässt sich Hitzeschutz sinnvoll mit Bewegung bei Kindern verbinden?

Referent: Dr. Christof Wettach | Kinder- und Jugendarzt | Sprecher des Ausschusses Kindergesundheit und Klimawandel des BVKJ e.V. | Leiter der AG Pädiatrie bei KLUG e.V.

Referentin: Dr. Vera Dreher | Kinder- und Jugendärztin

03.12.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Sucht

Neue Suchtmittel im Alltag

In den letzten Jahren ist ein besorgniserregender Trend zu beobachten: Immer mehr Produkte mit Suchtpotenzial gelangen auf den Markt, die besonders Jugendliche ansprechen und von ihnen zunehmend konsumiert werden. Dazu gehören neue tabakfreie Nikotinprodukte wie E-Zigaretten und Nikotinpouches sowie synthetische Cannabinoide und Lachgas. Bleiben Sie auf dem Laufenden, damit Sie Ihre Kinder besser schützen können.

Referentin: Dr. med. dent. Claudia Bauer-Kemény | Leitung | Akademie für Prävention | Psychologische Gesundheitsförderung | MHFA Ersthelfer für psychische Gesundheit | Rauchfrei Trainerin

08.12.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Bewegung

Mehr Bewegung im Schulalltag - ohne große Umwege

Bewegungsmangel gehört zu den drängendsten Problemen an unseren Schulen. Julia Schneider, ehemalige Lehrerin und Sportfunktionärin, hat sich diesem Thema verschrieben. Doch muss man nicht immer neue Fächer oder aufwendige Programme einführen, um Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren. In diesem Webinar zeigen wir, wie sich mit einfachen, praxisnahen Impulsen mehr Bewegung in den Alltag von Schülerinnen und Schülern integrieren lässt – direkt im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder zu Hause.

Das Angebot richtet sich an alle, die den schulischen Alltag mit geringem Aufwand aktiver und gesünder gestalten möchten.

Referentin: Julia Schneider | ehemalige Lehrerin und Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport

09.12.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Ernährung

Wenn Essen und Körper zum Problem werden – Prävention und Umgang mit Essstörungen

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben lange unentdeckt – ein Thema, das viele Eltern und Angehörige betrifft. In diesem Vortrag werden Einflussfaktoren auf den Körper, Schönheitsideale und das Essverhalten junger Menschen beleuchtet. Besonders die digitalen Einflüsse und deren Risiken stehen dabei im Fokus. Sie erhalten praxisnahe Impulse, um erste Warnsignale zu erkennen und das Selbstwertgefühl, ein gesundes Körperselbstbild sowie ein positives Essverhalten zu fördern.

Referentin: Anne-Sophie Reißig | Sportwissenschaftlicherin M.sc.

15.12.2026 | 20:00-21:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Erziehung im Wandel – von den Babyboomern bis zur Gen Z

Jede Generation erzieht anders – geprägt von Erfahrungen, Erwartungen und dem Wunsch, es „besser“ zu machen. Zwischen Autorität, Bedürfnisorientierung und Selbstoptimierung entstehen Chancen und Unsicherheiten. Ein Vortrag über Stolpersteine verschiedener Erziehungsstile und darüber, was Kinder heute wirklich brauchen.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.) | Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)





- 1. Termin: 11.01.2027 | 15:00-17:00 Uhr
- 2. Termin: 18.01.2027 | 15:00-17:00 Uhr
- 3. Termin: 20.01.2027 | 15:00-17:00 Uhr
- 4. Termin: 25.01.2027 | 15:00-17:00 Uhr
- 5. Termin: 27.01.2027 | 15:00-17:00 Uhr
- 6. Termin: 03.02.2027 | 15:00-17:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Mental Health First Aid (MHFA) – Werden auch Sie MHFA-Ersthelfer*in für psychische Gesundheit!

Möchten Sie lernen, Erste Hilfe für psychische Gesundheit zu leisten? In diesem 12-stündigen Kurs erkennen Sie frühzeitig Hinweise auf Angststörungen, Depressionen, Suizidalität, Psychosen sowie Substanzmissbrauch bzw. -abhängigkeit bei Angehörigen, Freundinnen/Freunden und Kolleginnen/Kollegen und erfahren, wie Sie diese Gespräche behutsam ansprechen. Sie erlernen die fünf Bausteine der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und wenden diese gezielt an.

Hinweis: Zielgruppe sind MHFA-Ersthelfer*innen für Erwachsene; Kinder und Jugendliche werden nicht abgedeckt.

Referentin: Annika Kluge | Sozialpädagogin (B.A.) | Psychosoziale Onkologie (WPO/ DKG)

Anmeldung **HIER** oder einfach
den **QR-Code** scannen!



 **MHFA**
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit



11.01.2027 | 20:00-21:30 Uhr

Kinder- und Jugendmedienschutz

„Warum Leichtigkeit im Familienalltag kein Zufall ist!“ -

Mit direkt umsetzbaren Methoden zu deinem mental gestärkten Familienleben

In diesen 90 Minuten gibt Wiebke Stofer eine kompakte, praxisorientierte Einführung in die Themen mentale Gesundheit und Resilienz im Familienalltag. Kinder reagieren sensibel auf das, was in ihrem Umfeld geschieht. Oft sind es jedoch nicht die äußeren Umstände, sondern die innere Haltung, mit der wir ihnen begegnen, die den größten Einfluss hat.

Sie erfahren:

- *Warum manche Herausforderungen im Familienalltag immer wieder auftreten*
- *Wie Ihre innere Haltung das Verhalten Ihres Kindes beeinflusst*
- *Wie Sie Ihr Kind konkret unterstützen können*
- *Wie mehr innere Stärke zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit führen kann*
- *Welche kleinen Veränderungen im Alltag oft eine große Wirkung haben*

Dieser Vortrag bietet neue Perspektiven, praxisnahe Impulse und echte Übungen.

Referentin: Wiebke Stofer | Lehramtspädagogin | Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg im Fachbereich Informatik, Medienbildung, sowie Sport

18.01.2027 | 20:00-22:00 Uhr

Ernährung

Ernährung in der (Peri-) Menopause -

„Endlich wieder wohlfühlen - Ernährung & Balance in der Perimenopause“

Spüren Sie auch, dass sich Ihr Körper verändert, Sie zunehmen oder sich einfach nicht mehr wohlfühlen? In der Perimenopause verändert sich der Hormonhaushalt, was sich stark auf Stoffwechsel, Gewicht, Stimmung, Schlaf und den Menstruationszyklus auswirken kann. Eine gezielte Ernährung hilft, Beschwerden zu lindern und die körperlichen Bedürfnisse zu verstehen – lernen Sie hier, wie Sie sich im Alltag durch einfache Tipps und Tricks gut unterstützen können.

Referentin: Uta Riegger | Diplom Oecotrophologin | Ernährungscoach & Expertin für Frauengesundheit

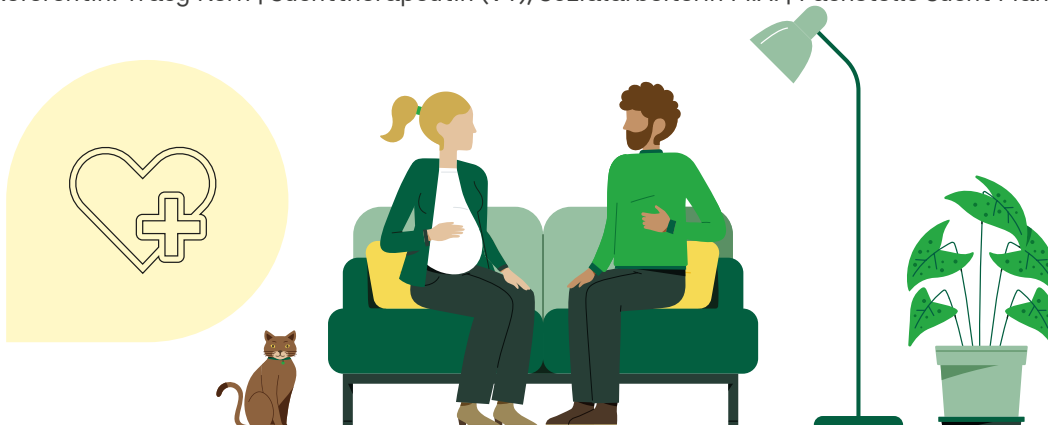
21.01.2027 | 19:00-20:00 Uhr

Kinder- und Jugendmedienschutz

Respekt im Netz: Digitale Ausgrenzung erkennen und aktiv handeln

Ob im Klassen-Chat, auf Gaming-Plattformen oder in sozialen Netzwerken: Digitale Anfeindungen und Gewalt treffen Kinder oft unvorbereitet, zu jeder Uhrzeit und im eigenen Zimmer. Dieser Vortrag sensibilisiert Eltern und Fachkräfte für die digitale Lebenswelt der Kinder, hilft dabei, Warnzeichen frühzeitig zu deuten, und vermittelt alltagsnahe Strategien für eine gewaltfreie Online-Nutzung.

Referentin: Tracy Kern | Suchttherapeutin (VT), Sozialarbeiterin M.A. | Fachstelle Sucht Mannheim



27.01.2027 | 18:00-20:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Wenn Worte fehlen – Jugendliche in Krisen verstehen und sicher begleiten

Der Umgang mit suizidalen Äußerungen ist eine große Herausforderung für Fachpersonen, Eltern und andere Bezugspersonen junger Menschen. Der Vortrag vermittelt Hintergrundwissen zur Jugendentwicklung, fokussiert Krisen-Erleben und emotionale sowie soziale Dynamiken und präsentiert Praxisansätze für Gespräche mit belasteten oder suizidgefährdeten Jugendlichen.

Ziel ist Orientierung, Unsicherheiten abzubauen und Sicherheit im Handeln zu stärken – ob im professionellen Kontext oder privat. Raum für Austausch, Fragen und Reflexion inklusive.

Referentin: Kathrin Paul-Prössler | Sozialpädagogin (B.A.) | Geschäftsführung Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim e.V. (AKL)

28.01.2027 | 20:00-21:30 Uhr

Ernährung

Der Familientisch – Stressfreie Mahlzeiten für Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Muss der Teller leer gegessen werden? Wie schafft es mein Kind, möglichst alle guten Nährstoffe aufzunehmen, ohne dass das Esstisch-Erlebnis zum Stress wird? Warum essen Kinder am liebsten Nudeln? Diese und weitere Fragen stehen im Fokus des Vortrags zum Familientisch. Sie erhalten Tipps zur Ernährungserziehung, damit gemeinsames Essen mit Kindern wieder Spaß macht. Außerdem behandelt der Vortrag Portionsgrößen, Mahlzeitengestaltung und den Umgang mit Süßigkeiten.

Referentin: Silke Thiele | Diplom-Oecotrophologin

29.01.2027 | 20:00-22:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Glückliche Grundschulzeit - Umgang mit Ausgrenzung, Misserfolgen, Leistungsdruck

Wie können Kinder eine glückliche und gesunde Grundschulzeit erleben – trotz Leistungsdruck, Misserfolgen und neuer sozialer Herausforderungen? Eltern erhalten praxisnahe Impulse zum Umgang mit Ausgrenzung, zur Förderung von Bewegung im Schulalltag und zur Unterstützung beim Finden von Freunden. Ziel ist es, Kinder emotional zu stärken und Schule als einen tollen Lern- und Lebensraum zu gestalten.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)



02.02.2027 | 20:00-21:00 Uhr

Psychische Gesundheit

Wenn Hausaufgaben zum Familienkonflikt werden

Lernen, Motivation und Leistung verursachen in vielen Familien Stress. Zwischen Förderanspruch, Erschöpfung und Konflikten geraten nicht nur Kinder unter Druck. Wie lassen sich Schulkinder begleiten, ohne dass Hausaufgaben täglich zum Machtkampf werden? Der Vortrag beleuchtet Selbstwert, Motivation und die Bedeutung von Beziehungen beim Lernen und gibt Impulse, wie Lernprozesse positiv unterstützt werden können.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.), Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)

17.02.2027 | 19:00-20:00 Uhr

Kinder- und Jugendmedienschutz

Onlineleben von Kindern und Jugendlichen - Was Eltern heute wissen sollten!

Die neuen Medien bestimmen immer mehr unseren Alltag, besonders die Welt von Kindern und Jugendlichen. Viele Eltern fühlen sich in der sich schnell wandelnden Medienwelt überfordert. Im Vortrag wird thematisiert, welche Gefahren ein zu früher oder zu intensiver Medienkonsum haben kann und was die Wissenschaft zur Mediennutzung sagt.

Referent: Alexander Kranich | Medienpädagogischer Berater des Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ)





Termine nach Absprache, Umfang: 2x1h pro Einzelcoaching

Psychische Gesundheit

Einzelcoaching „Gesund arbeiten – Leichtigkeit für deinen Arbeitstag“

Sie wünschen sich ...

- *mit Freude und Motivation zu arbeiten und gleichzeitig außerhalb der Arbeit gut abschalten zu können?*
- *Ideen, wie Sie den positiven Blick und Zusammenhalt Ihres Teams stärken können?*
- *Impulse, um Ihre Mitarbeitenden im Berufsalltag und in Belastungssituationen hilfreich zu unterstützen?*
- *eine Begleitung für Ihre Fragen rund um die Themen „gesund arbeiten“ und „gesunde MitarbeiterInnen & Teamführung“?*

Dann sind Sie hier genau richtig: Das Einzelcoaching unterstützt und stärkt Sie in Ihrem Berufsalltag. Gemeinsam entwickeln wir nachhaltige Lösungen für Ihre Fragestellungen, richten den Fokus auf konkrete nächste Schritte und eröffnen Ihnen neue Perspektiven. Sie erhalten Impulse u.a. aus der positiven Psychologie – für sich, Ihre Rolle und ein gesundes, zufriedenes Arbeiten im Team. Ich freue mich darauf, Sie zu begleiten!

Begrenzte Anzahl an Einzelcoachings im Rahmen dieses Flyers im Umfang von jeweils 2x1h. Termine individuell buchbar.

Referentin: Annina Werner | Systemische Therapeutin DGSF | [pulsnetz.de](https://www.pulsnetz.de)

Der „GESUNDNAH“-Podcast der AOK Baden-Württemberg

Im Gesundheits-Podcast der AOK Baden-Württemberg erhalten Sie nicht nur spannende Einblicke in alle Aspekte der Gesundheit, sondern auch wertvolle Tipps sowie fundiertes Wissen rund um Gesundheit, Wohlbefinden und alles, was Körper und Geist stärkt.

Jetzt Reinhören!

Der Podcast „GESUNDNAH“ widmet sich allen spannenden Gesundheitsfragen. In knapp einer halben Stunde informiert er über das, was das Leben ein bisschen gesünder macht. Alle können hier etwas lernen. Abonnieren Sie GESUNDNAH, um keine Folge zu verpassen.

Viel Spaß beim Hören!



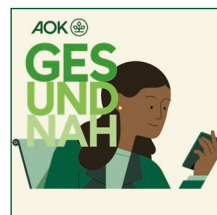
www.aok.de/pk/bw/podcast-gesundnah

AOK-Newsletter: Tipps für ein gesundes Leben

Abonnieren Sie unseren AOK-Newsletter und erhalten Sie einmal im Monat Tipps und Inspirationen für einen gesunden Lebensstil. Und das Beste: Mit nur wenigen Klicks können Sie den Newsletter sogar nach Ihren persönlichen Wünschen zusammenstellen.

So melden Sie sich für den AOK-Newsletter an

Den AOK-Newsletter zu erhalten, ist ganz leicht: einfach die Postleitzahl Ihres Wohnortes eingeben oder Ihre AOK aus der Liste auswählen. Anschließend können Sie den AOK-Newsletter mit wenigen Klicks personalisieren und nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen – und schon erhalten Sie Tipps, die zu Ihrem Lebensalter passen und Themen, die Sie ganz besonders interessieren: Ernährung, Bewegung, Körper & Psyche oder Familie.



www.aok.de/pk/medien/newsletter



Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
Inhouse-Fortbildungen zur Bewegungsförderung

Mit den kostenfreien Inhouse-Fortbildungen zur Bewegungsförderung erhalten Kita-Teams praxisnahe Impulse, um Bewegung nachhaltig in ihrem Kita-Alltag zu verankern. Die Fortbildung findet in der jeweiligen Kita statt.

In einem Pflichtmodul wird den pädagogischen Fachkräften die Bedeutung von Bewegung für die frühkindliche Entwicklung aufgezeigt.

In zwei gewählten Praxismodulen werden gemeinsam Bewegungsanregungen in den Räumen der Kita durchgeführt. Zusätzlich erhalten die Kitas eine Bewegungs-Tonni mit vielfältigen Bewegungsmaterialien. Die Fortbildungen werden von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg im Auftrag des Ministeriums für Kultus Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund e.V. und dem Schwäbischen Turnerbund e.V. angeboten.



#BildungBrauchtBewegung
kinderturnstiftung-bw.de



Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen

Internetsucht: Eltern stärken! – ISES! Kids

ISES! Kids Onlinetraining für Eltern



Kinder fühlen sich von Bildschirmmedien oft magisch angezogen und können kaum genug davon bekommen. Eltern machen sich Sorgen und wollen Schaden von ihren Kindern abwenden. Eine Situation, die

oft mit Konflikten einhergeht.

Für diese Situationen wurde am Universitätsklinikum Tübingen das ISES! Kids Onlinetraining entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. ISES! Kids ist ein kostenfreies digitales Informations- und Schulungsangebot zur Förderung der Medienerziehung.

Jetzt ins
Online-Training
einsteigen –
QR-Code
scannen.



Internetsucht: Eltern stärken! – ISES! Kids

ISES! Coach | Fachkräfteschulung zum ISES! Kids Onlinetraining



ISES! Coach ist ein kostenfreies, digitales Informations- und Schulungsangebot für Fachkräfte sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das kostenfreie und anonyme **ISES! Kids Onlinetraining**

Eltern empfehlen oder in ihrer Arbeit mit Eltern einsetzen möchten. Ziel ist es, Fachkräfte dabei zu unterstützen, **ISES! Kids** gezielt in ihrer Praxis anwenden zu können.

Für
mehr Infos,
einfach den
QR-Code
scannen!



Der AOK-Vorteilsrechner: Da ist mehr für Sie drin

Erkunden Sie mit unserem Vorteilsrechner die vielfältigen Gesundheitsleistungen und Extras der AOK. Jetzt starten und individuelle AOK-Vorteile entdecken.



Jetzt zur AOK wechseln und Mitglied werden

Sie wollen Mitglied bei der AOK werden? Profitieren Sie von umfangreichen Leistungen und kompetentem Service, rund um die Uhr und auch vor Ort. Jetzt in nur wenigen Minuten Mitglied bei der AOK werden.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

