



Kostenfrei für alle  
Interessenten – egal  
welche Kasse!

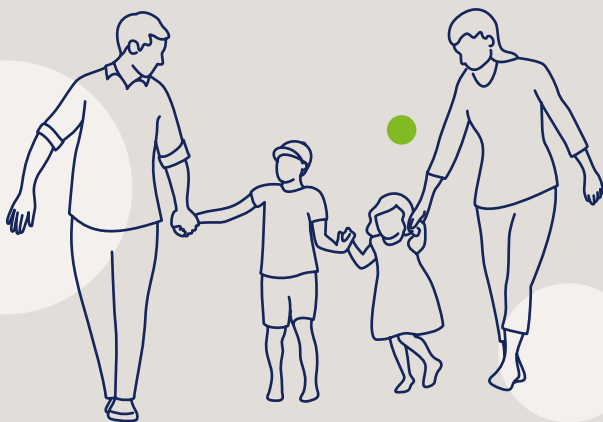
**Für Ihre  
Familie nur  
das Beste.**

**GesundeFamilie+**

Seminare, Kurse und Vorträge

Online-  
Seminare

Online-  
Video-  
kurse



Digitale  
Eltern-  
abende

Live  
Online-  
Cooking

Online-  
Video-  
plattform



## GesundeFamilie<sup>+</sup>

Mit unserem Online-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.vidiabkk.de/veranstaltungen-familien](http://www.vidiabkk.de/veranstaltungen-familien)



### Wichtig zu wissen:

- Die hier aufgeführten Online-Angebote sind **für alle Interessenten kostenfrei, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind**. Einzige Ausnahme ist die Videoplattform couch:now, die nur für Versicherte der vivida bkk zugänglich ist.
- Die Teilnahme an diesen Aktionen beeinflusst nicht die Kostenübernahme anderer Leistungen. Es können trotzdem zwei weitere Gesundheitskurse in Anspruch genommen werden.



Online-Seminar

## Good enough! Eine Herausforderung für Eltern

Fühlen Sie sich als Eltern manchmal von den hohen Erwartungen erdrückt? In diesem Vortrag nehmen wir diese Belastung genau unter die Lupe. Wir untersuchen, wie die Gesellschaft unsere Ansprüche formt, welche Anforderungen wir oft an unsere Kinder stellen und warum „gut genug“ oft völlig ausreichend ist. Entdecken Sie, wie Sie entspannter und gelassener mit den täglichen Herausforderungen des Elternseins umgehen können.

Gemeinsam erkunden wir praktische Tipps und Strategien, die den Druck mindern und ein gesundes, erfüllendes Familienleben fördern. Lassen Sie uns Wege finden, um das Elternsein zu einer weniger stressigen und mehr bereichernden Erfahrung zu machen. Erleben Sie, wie befreiend es sein kann, nicht perfekt sein zu müssen!

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Dienstag, 12.11.2024, 18:00–19:30 Uhr

**Referent:** Andrea Reiner,  
Psychotherapeutin und Mentaltrainerin



Online-Seminar

## Wie geht eigentlich Spielen? Die faszinierende Welt des kindlichen Spiels

Bekannt  
von Instagram  
als die Kinder-  
dolmetscherin

Kinder entwickeln ihre Fähigkeiten und ihre Persönlichkeit durch das Spiel, gerade dem freien Spiel kommt große Bedeutung zu. Warum ist das so und was passiert eigentlich durch das Spielen? Wie spielen Kinder vom Baby bis zum Vorschulkind? Wie lernen Kinder, alleine zu spielen? Spielen Kinder immer nach bestimmten Mustern? Welche Fähigkeiten brauchen Kinder, um mit anderen zu spielen? Muss ich mit meinem Kind spielen?

Diese und weitere Fragen beantworten wir in diesem Seminar. Ein Geheimnis für einen entspannten Alltag vorweg: Kleine Kinder unterscheiden noch nicht zwischen Arbeit und Spiel. Wir können tatsächlich den Alltag und die Tätigkeiten im Haushalt wunderbar ganz nebenbei und fröhlich für die optimale Entwicklung des Kindes nutzen.“

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Dienstag, 19.11.2024, 18:00–19:30 Uhr

**Referentin:** Claudia Schwarzlmüller, Kinderdolmetscherin,  
Psychologin und Autorin





Live Online-Cooking

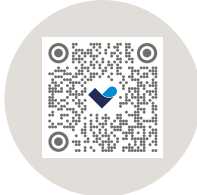
# Auf die Plätzchen, fertig, los! Gesund backen mit Klein und Groß

Online  
und  
Live

Weihnachtszeit – Zeit für Naschkatzen. Naschen gehört zur Adventszeit einfach dazu – oft mit schlechtem Gewissen. Zum Glück gibt es gesunde Alternativen!

Nüsse und Samen liefern Vitamine und Mineralstoffe und weihnachtliche Gewürze wie Anis, Kardamom, Zimt, Vanille, Nelken, Muskatnuss verzaubern uns nicht nur mit ihrem Duft, ihre sekundäre Pflanzenwirkstoffe haben auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Auch vegane Alternativen lernen Sie bei unserem gemeinsamen Backen kennen.

Also gemeinsam mit Ihren Kindern an den Ofen – fertig, los! Die Einkaufsliste erhalten Sie eine Woche vor Beginn.



**Dauer:** 120 Minuten

**Termin:** Mittwoch, 27.11.2024, 16:00–18:00 Uhr

**Referentin:** Birgit Schweyer,  
Ernährungswissenschaftlerin, Nutricuisine



24  
Monate  
Zugriff

Online-Videokurs

# 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.

**Referentin:** Verena Wiechers,  
Gesundheitswissenschaftlerin



24  
Monate  
Zugriff

Online-Videokurs

# Erste Hilfe am Kind

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, Knochenbrüchen, Vergiftungen, Bewusstlosigkeit, Atemstörungen sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien etc.

**Referent:** Janko von Ribbeck, Bestsellerautor,  
ehemaliger Rettungssanitäter



Videoplattform

couch:now

12  
Monate  
Zugriff

Sie befinden sich in einer herausfordernden Lebenssituation? Wir lassen Sie nicht allein. Die intelligente Videoplattform couch:now bietet Ihnen über 250 therapeutischen Selbsthilfepvideos an. Führende Psychologen, Therapeuten und Experten beraten Sie in 3 großen Bereichen:

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

Über unsere Homepage erhalten Sie von uns einen kostenlosen Gutschein-Code sowie nähere Informationen:  
[www.vividabkk.de/couch:now](http://www.vividabkk.de/couch:now)



Nur für  
Versicherte  
der  
vidida bkk

Stress bewältigen  
Einsamkeit überwinden  
Besser zusammen leben  
Selbstfürsorge steigern  
Harmonischer leben  
Mentale Gesundheit  
pflegen



# Digitaler Elternabend

## 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

6  
Monate  
Zugriff

Sie bestimmen, wann und wie oft Sie einzelne Tutorials anschauen möchten. Weder Download noch Installation sind nötig.

# 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 Aufmerksamkeitsproblemen, Wutausbrüchen oder Hyperaktivität zu kämpfen haben.



## ✓ MamaKonto

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit. Mit dem MamaKonto erhalten werdende Mütter bis zu **500 Euro** für schwangerschaftsbezogene Zusatzleistungen, beispielsweise für die Hebammenrufbereitschaft, Mineralstoffe oder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen.

## ✓ 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

kundencenter@vividabkk.de

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

### **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.x.com/vividabkk](https://www.x.com/vividabkk)

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

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