



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

Online-
Video-
plattform

Live-
Online-
Cooking



GesundeFamilie⁺

Mit unserem Online-Projekt „GesundeFamilie+“ unterstützen wir werdende Eltern und junge Familien in einer aufregenden, aber auch anstrengenden Zeit. Dabei verstehen wir die Familiengesundheit 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 Zeit danach 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



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.

Live-Online-Cooking

Gesunder Osterbrunch – gemeinsam genießen

Feiern Sie Ostern dieses Jahr mit einem köstlichen und gesunden Osterbrunch direkt in Ihrer eigenen Küche! Gemeinsam mit Ihren Kindern bereiten wir einfache und kreative Rezepte zu, die Groß und Klein begeistern werden.

Nebenbei gibt es wertvolle Tipps, spannende Infos und fundiertes Ernährungswissen – speziell für Familien. Verbinden Sie Genuss, Gesundheit und Spaß beim gemeinsamen Kochen! Jetzt anmelden und Osterfreude in die Küche bringen. Eine Einkaufsliste mit den Rezepten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Dauer: 2 Stunden

Termin: Dienstag, 08.04.2025,
16:00 – 18:00 Uhr

Referentin: Jenny Raddei,
Diätassistentin



Online-Seminar

(Spiel-)Konsole versus Schnitzeljagd

Wie Bewegung die Entwicklung unserer Kinder fördert

Bewegung gehört nicht nur zu unserem Leben dazu, sie beeinflusst auch unsere Entwicklung. Schon von Natur aus rennen, hüpfen oder klettern Kinder gerne. Vor allem aber brauchen Kinder Bewegung, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Im Zeitalter der Digitalisierung sitzen Kinder mit zunehmendem Alter immer häufiger vor dem Computer oder der Spielkonsole. Die Lust an der Bewegung lässt nach. Aber welche Rolle spielt Bewegung in der ganzheitlichen Entwicklung Ihres Kindes? Und wie können Eltern Bewegungsmuffel wieder zur Aktivität motivieren? In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Bedeutung dieser Aspekte aufzeigen und Tipps für einen „bewegten“ Alltag mit Ihren Kindern geben.

Dauer: 90 Minuten

Termin: Dienstag, 06.05.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Referentin: Sonja Kimmich,
Sportwissenschaftlerin



Online-Seminar

Wenn der Wolf mit der Giraffe tanzt

Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation Konflikte in der Erziehung entspannter lösen. Erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Kindern auf Augenhöhe sprechen, Missverständnisse vermeiden und eine Atmosphäre schaffen, in der sich alle gehört und respektiert fühlen. Mit praktischen Tipps und einfachen Tools bringen Sie mehr Ruhe und Harmonie in den Alltag – für eine starke und respektvolle Beziehung zu Ihrem Kind.

Dauer: 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 07.05.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Referentin: Andrea Reiner,
Psychotherapeutin und
Mentaltrainerin



Online-Videokurs

Familienyoga



12
Monate
Zugriff

In diesem Online-Yogakurs für Familien erwarten Sie fünf abwechslungsreiche Yogastunden für Sie und Ihr Kind. Mit dabei ist auch die Yogamöwe Lilly aus Stefanies Kinderyogabuch. Sie begleitet uns auf unseren Abenteuern auf der Yogamatte und zeigt uns viele verschiedene Yogaübungen. Beim Familienyoga haben Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern ab 3 bis ca. 10 Jahren in die kunterbunte Entspannungswelt einzutauchen. Zusammen bewegen wir uns spielerisch in die einzelnen Yogahaltungen, lernen bewusst zu atmen, üben Balancen und können bei einer Partnermassage zur Ruhe kommen. Am Ende der Yogastunden entspannen wir zusammen bei einer Fantasiereise. Jederzeit abrufbar.

Referentin: Yogastern, Stefanie Weyrauch,
Yogalehrerin



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 drei großen Bereichen:

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

Über unsere Webseite erhalten Sie von uns einen kostenlosen Gutschein-Code sowie nähere Informationen:
www.vividabkk.de/couch:now



Nur für
Versicherte
der
vividabkk

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

Online-Videokurs

Erste Hilfe am Kind



24
Monate
Zugriff

In diesem Erste Hilfe-Videokurs speziell für Notfälle mit Kindern 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.

Referent: Janko von Ribbeck,
Bestsellerautor und
ehemaliger Rettungssanitäter





Digitaler Elternabend Schule

Für Eltern von Schülern der 3. bis zur 8. Klasse

In zahlreichen Videoeinheiten spricht Clemens Beisel über eine 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,
Diplom-Sozialpädagoge,
Referent für Social Media

6
Monate
Zugriff



Sie bestimmen, wann und wie oft Sie einzelne Tutorials anschauen möchten. Dazu sind weder ein Download noch eine Installation notwendig.

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 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 lernen 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 €** für schwangerschaftsbezogene Zusatzleistungen, beispielsweise für die Hebammenrufbereitschaft, Mineralstoffe oder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen.

✓ keleya – Ihre digitale Schwangerschaftsbegleitung

Während Ihrer Schwangerschaft können viele Fragen auftauchen. Mit der keleya-App profitieren Sie unter anderem von einer kostenfreien, digitalen Hebammenberatung per Chat oder Videotelefonie – täglich, auch am Wochenende von 7 bis 22 Uhr. Außerdem bietet die App verschiedene Online-Videokurse zu Schwangerschaft und Babyzeit.

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

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

www.instagram.com/maches.gesund

www.x.com/vividabkk

www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk