

App

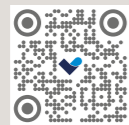
## Kinderdolmetscher-Club

Der Kinderdolmetscher-Club von Claudia Schwarzlmüller, Kinderpsychologin, begleitet mit Hilfe einer App Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren – von den ersten Babywochen bis ins Vorschulalter.

### Inhalte der App:

- kurze Videos zu psychologischem Hintergrundwissen
- 18 alltagstaugliche Impulse und Tipps zu zahlreichen Themen für einen stärkenden und liebevollen Umgang mit ihrem Kind
- Kleine Übungsanleitungen
- Chatfunktion (Austausch unter den Eltern)
- Live Call alle 2 Wochen mit Claudia Schwarzlmüller

Versicherte der vivida bkk erhalten 30 % Ermäßigung auf die Kosten einer Jahresmitgliedschaft im Kinderdolmetscher-Club



Claudia Schwarzlmüller, Kinderdolmetscherin, Psychologin

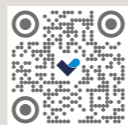


App

## harmony my life

Mit harmony my life begeben Sie sich auf Ihre individuelle Reise zu mentaler Gesundheit. Ob Psychologie, Meditationen, Sport, Ernährung oder mentale Gesundheit. Zusätzlich greifen Sie ohne Wartezeiten auf über 250 therapeutische Selbsthilfe-Videos führender Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu.

In den hochwertig produzierten Video-Episoden erhalten Sie Ratschläge, Anregungen und Hilfestellungen der führenden Expertinnen und Experten aus jahrzehntelanger Praxiserfahrung. Komfortabel werden Ihnen genau die Inhalte und Videos vorgeschlagen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen. Abgedeckt sind sowohl Paarthemen als auch die Themenfelder Einsamkeit und Traurigkeit sowie Erschöpfung, Stress und Burnout.



Nur für Versicherte der vivida bkk

12 Monate Zugriff

## Digitaler Elternabend Schule

Für Eltern von Schülerinnen und 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.



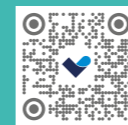
## Profitieren Sie von weiteren Leistungen

### ✓ 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

### Sie möchten Kunde werden?

Service-Hotline 0800 0104 501

### Digital und bundesweit

Ansbach . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden . Erfurt  
Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz  
München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

### Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk  
www.instagram.com/vividabkk  
www.x.com/vividabkk  
www.linkedin.com/company/vividabkk  
www.xing.com/pages/vividabkk



Kostenfrei für alle Interessenten – egal welche Kasse!

## Für Ihre Familie nur das Beste.

# GesundeFamilie+

Seminare, Kurse und Vorträge



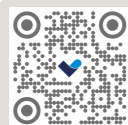
## GesundeFamilie+

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.vividabkk.de/veranstaltungen-familien](http://www.vividabkk.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 2 weitere Gesundheitskurse in Anspruch genommen werden.

### Online-Seminar

## Gut streiten will gelernt sein

### Konflikte zwischen Kindern und in Familien gesund begleiten

Konflikte gehören zum Familienalltag – und sie sind wichtig für Entwicklung, Beziehung und emotionale Reife. Doch nicht jeder Streit tut Kindern gut.

In diesem Online-Vortrag geht es darum, wie Eltern und Bezugspersonen Konflikte zwischen Kindern sowie zwischen Erwachsenen und Kindern gesund begleiten können. Sie erfahren, warum Kinder streiten, was sie dabei lernen und woran sich entwicklungsfördernder Streit von belastenden Konflikten unterscheidet.

Im Mittelpunkt steht die Rolle der Erwachsenen: Haltung, Selbstführung und Vorbildwirkung als Schlüssel für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten im Familienalltag.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Montag, 18.05.2026,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Referentin:** Andrea Reiner,  
Beraterin, Trainerin und Referentin für Persönlichkeitsentwicklung, Haltung und Beziehungsgestaltung



### Online-Seminar

## Wenn die Haut juckt und die Augen tränen

### Zusammenhang von Allergien und Ernährung bei Kindern

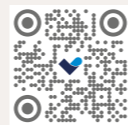
Wenn die Haut juckt, die Nase läuft, der Husten kommt oder der Darm sich meldet, können dahinter Allergien stecken. Die Suche geht los: worauf reagiert das Kind? Wie können Nahrungsmittelallergien eindeutig zugeordnet werden? Und welche Folgen hat das für die Ernährung des Kindes? Gibt es wirklich Lebensmittel, die Allergien auslösen? Welche Ernährung schützt?

Diese und vor allem Ihre Fragen werden im Mittelpunkt des Vortrags stehen.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Dienstag, 19.05.2026,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Referentin:** Brigitte Neumann,  
Ökotrophologin



### Online-Seminar

## Spielzeug

### So wird aus Kinderträumen kein Albtraum

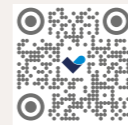
Wer auf der Suche nach einem Geschenk für Kinder und Enkel ist, hat vor riesigen, mit buntem Spielzeug gefüllten Regalen die Qual der Wahl: Welches Spielzeug ist das richtige? Spaß soll es machen, altersgerecht muss es sein und außerdem noch sicher und schadstofffrei. Zahlreiche Normen und Verordnungen legen gesetzliche Anforderungen an Spielzeug fest, beispielsweise Grenzwerte für Schwermetalle wie Arsen, Blei oder Quecksilber. Viele verschiedene Label und Prüfzeichen werben mit der Einhaltung der gesetzlichen Regelungen und sollen für Transparenz und Sicherheit beim Einkauf sorgen – was genau dahintersteckt, erschließt sich jedoch nicht immer auf den ersten Blick.

Der Vortrag informiert über Möglichkeiten und Grenzen beim bewussten Spielzeugkauf, über Kennzeichnung von Spielzeug und gesetzliche Grundlagen. Er zeigt auf, wo man sich verlässlich über Qualität und Sicherheit informieren kann und an wen man sich bei Mängeln wenden kann.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** Mittwoch, 20.05.2026,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Referentin:** Heike Silber,  
Verbraucherzentrale BW



### Online-Videokurs

## Erste Hilfe am Kind

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 (Verschlucken) sowie Pseudokrupp, Asthma und Allergien.

**Wichtig zu wissen:** Den Zeitpunkt der Kurseinheiten können Sie selbst bestimmen. Die Videos stehen Ihnen nach der Aktivierung Ihres Accounts 24 Monate zur Verfügung. Den Zugangscode erhalten Sie nach der Anmeldung.

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



### Online-Videokurs

## Familienyoga

12 Monate Zugriff

In diesem Online-Yogakurs für Familien erwarten Sie 5 abwechslungsreiche Yogastunden für Sie und Ihr Kind. Mit dabei ist auch die Yogamöwe Lilly aus Stefanies Kinderyoga-Buch. 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

