Online-Kurse!

Gemeinsam gesund bleiben:
Für die 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.

AOK

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

Unsere digitalen Angebote

Die Angebote im Überblick

- Entspannung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Schlaf
- Sucht
- Psychische Gesundheit
- Ernährung
- Gesundheitsförderung in der KiTa

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserem digitalen Gesundheitsangebot. Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12 Uhr unter: nbldigital@bw.aok.de per E-Mail an.

Psychische Gesundheit
Wie binde ich Werte in den Schulalltag ein?

In diesem Vortrag schaffen wir zunächst Bewusstsein für das Thema Werte und erläutern, wie diese in den Schulalltag integriert werden können – ohne den Unterricht wesentlich zu verändern oder wertvolle Zeit zu verlieren.
Das Angebot richtet sich sowohl an Lehrkräfte als auch an Erziehungsberechtigte und enthält praktische Tipps, wie beispielsweise kleine Spielchen, die die Konzentration fördern können.

- **25.09.2025 | 20:00-21:30 Uhr**

Referent: Patric Vaihinger (Home of Goals)

Ernährung
Ernährungmythen rund um das Thema Kinderernährung

Die Liste an Mythen, Irrtümern und Halbwahrheiten im Bereich Ernährung ist lang. Was ist wirklich wahr? Wir gehen den aktuellen Trends in der Kinderernährung auf den Grund.

- **01.10.2025 | 20:00-20:45 Uhr**

Referentin: Nina Blattmann
Ernährungsexpertin der AOK BW

Bewegung
Mehr Bewegung im Schulalltag - ohne große Umwege

Bewegungsmangel ist eines der drängendsten Probleme an unseren Schulen. Julia Schneider, ehemalige Lehrerin und Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport, hat sich diesem Thema verschrieben. Doch nicht immer sind neue Fächer oder aufwendige Programme notwendig, um Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren. In diesem Webinar wird gezeigt, wie sich mit einfachen, praxisnahen Impulsen mehr Bewegung in den Alltag von Schüler:innen integrieren lässt – direkt im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder Zuhause. Dieses Angebot richtet sich an alle, die den schulischen Alltag ohne großen Aufwand aktiver und gesünder gestalten möchten.

- **07.10.2025 | 20:00-21:00 Uhr**

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

Psychische Gesundheit

Keine Angst vor dem Konflikt

Konflikte gehören zu unserem Alltag als soziale Wesen ganz selbstverständlich dazu und in den meisten Fällen schaffen wir es selbst, diese zu lösen. Was passiert aber, wenn die Konflikte weiter eskaliert sind? Wie können wir erkennen, was an welcher Stelle wichtig wäre und den Knoten lösen könnte? Im Workshop sollen Modelle und Methoden der Konfliktklärung vorgestellt und miteinander an Alltagsbeispielen entwickelt werden.

- **09.10.2025 | 20:00-21:30 Uhr**

Referentin: Kirsten Gross
Systemischer Coach und Dipl. Sozialpädagogin

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 sowie um mögliche Triggerpunkte. Wie können Sie diese erkennen und angemessen damit umgehen? Und welche Rolle spielen dabei Ihre eigenen Werte sowie die Werte Ihrer Kinder? Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie drei hilfreiche Tipps von uns, wie Sie den Umgang mit Ihren Kindern verbessern können.

- **14.10.2025 | 17:30-18:30 Uhr**

Referent: Patric Vaihinger (Home of Goals)

Sonstiges

Erkältungszeit im Herbst und Winter: 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, Erkältungssaisons gelassener zu meistern und dabei auch selbst gesund und fit zu bleiben.

- **16.10.2025 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
Gespräche mit fordernden Eltern führen

In der Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und PädagogInnen gibt es immer wieder Gesprächsanlässe, die Konfliktpotential in sich bergen. Erfahren Sie, wie Sie sich auf ein solches Gespräch vorbereiten können - und wie Sie reagieren, wenn es unvorbereitet zu einer kontroversen Gesprächssituation kommt.

- **21.10.2025 | 14:30-15:30 Uhr**

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

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
Leichtigkeit für Ihren Arbeitstag
Zweiteiliges kollegiales Coaching für Ihr KiTa-Team!

- Wie kann ich mit Freude und Motivation arbeiten und im Feierabend gut abschalten?
- Wie bleibe ich bei Personalmangel selbst in Balance?
- Wie gehe ich hilfreich mit einem Konflikt um? Und vieles mehr.

Das kollegiale Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen rund um das Thema „gesund arbeiten" einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren. (max. 10 TN).

- **1. Termin: 22.10.2025 | 14:30-16:30 Uhr**
- **2. Termin: 28.01.2026 | 14:30-16:30 Uhr**

Referentin: Annina Werner
Systemische Therapeutin DGSF

https://www.pulsnetz.de

pulsnetz.de
gesund arbeiten

Ernährung
Wie digitale Trends das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen prägen

In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie soziale Medien das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Von Food-Trends über Diätmythen bis hin zur Macht von Influencer*innen. Welche Auswirkungen haben diese Einflüsse auf den Schulalltag und wie Eltern, Lehrkräfte und Schulen unterstützend eingreifen können. Erfahren Sie praxisnahe Strategien für einen bewussten Umgang mit Social Media und gesunder Ernährung.

- **28.10.2025 | 19:00-20:00 Uhr**

Referent: Nikita Sabatino
Ernährungsexperte der AOK BW

Ernährung
Babys erster Brei - Einführung der Beikost

Nach dem vierten Monat kann es losgehen mit dem ersten Brei. Sie erfahren, wie das Beikost-Schema aufgebaut ist und wie einfach es ist, den Säugling an den Löffel zu gewöhnen. Lernen Sie die Unterschiede von fertigen Breien zu Selbstgekochten kennen und die Vorteile der eigenen Zubereitung. Weitere Themen sind Getränke sowie Baby led weaning, das Fingerfood-Konzept für die Babys.

- **04.11.2025 | 10:00-11:30 Uhr**

Referentin: Silke Thiele
Ernährungswissenschaftlerin der AOK BW

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

Der Selbstwert eines Kindes wird in den ersten Jahren festgelegt. Durch Lebensgebote können wir Eltern ganz unbeabsichtigt leider viele ungünstige Botschaften verankern, die die Kinder ein Leben lang negativ in ihrer Entwicklung beeinflussen. Wie Sie durch bewusste Kommunikation und einfühlsame Erziehung ein stabiles Selbstbewusstsein fördern, erfahren Sie in diesem praxisnahen Workshop.

- **1. Termin: 06.11.2025 | 20:00-22:00 Uhr**
- **2. Termin: 13.11.2025 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
Leichtigkeit für Ihren Arbeitstag
Zweiteiliges kollegiales Coaching für Ihr KiTa-Team!

- Wie kann ich mit Freude und Motivation arbeiten und im Feierabend gut abschalten?
- Wie bleibe ich bei Personalmangel selbst in Balance?
- Wie gehe ich hilfreich mit einem Konflikt um? Und vieles mehr.

Das kollegiale Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen rund um das Thema „gesund arbeiten" einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren. (max. 10 TN).

- **1. Termin: 11.11.2025 | 15:00-17:00 Uhr**
- **2. Termin: 20.01.2026 | 15:00-17:00 Uhr**

Referentin: Annina Werner
Systemische Therapeutin DGSF

https://www.pulsnetz.de

pulsnetz.de
gesund arbeiten

Ernährung
Diabetes im Klassenzimmer

Der Vortrag bietet einen kompakten Überblick über Diabetes mellitus bei Kindern und Jugendlichen im Schulalltag. Er erklärt die Grundlagen der Erkrankung, zeigt den Alltag betroffener Kinder auf, gibt Unterstützungstipps für Eltern und Lehrkräfte und erläutert, wie Notfallsituationen erkannt und schnell gehandhabt werden können. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, das Verständnis zu fördern und ein sicheres, integratives Schulumfeld zu schaffen.

- **12.11.2025 | 20:00-21:00 Uhr**

Referent: Prof. Dr. med. Erhard Siegel
Ärztlicher Direktor; Chefarzt Gastroenterologie, Diabetologie, Endokrinologie & Ernährungsmedizin
St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Psychische Gesundheit
Individuelle Resilienz

Hohen Belastungen und schwierigen Lebensphasen lässt sich nicht immer aus dem Weg gehen. Eine gestärkte Resilienz, also die psychische Wiederherstellungsfähigkeit, kann dabei helfen, diese Phasen besser zu überstehen, wieder in die Balance zu finden und idealerweise gestärkt daraus hervorzugehen. Der Workshop bietet einen Überblick über die Grundlagen der Resilienz und vermittelt kleine Werkzeuge, die im Alltag dabei unterstützen können, die eigene Resilienz zu stärken.

- **17.11.2025 | 20:00-21:00 Uhr**

Referent: Torsten Rothämel
Erziehungswissenschaften | Psychologie | Sportwissenschaften

Sonstiges
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, doch sie verändert Körper, Psyche und Alltag vieler Frauen oft erheblich – bereits ab etwa 40 Jahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau in Ihrem Körper passiert und wie Sie besser durch diese herausfordernde Zeit kommen können. Offen, fundiert und alltagsnah sprechen wir über Themen, die sonst häufig verschwiegen werden.

- **27.11.2025 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
Haltung ist das Rückgrat guter (Selbst-) Führung

Ihre Haltung entscheidet darüber, dass Führung gelingen kann. In einem „Sprint“ zum Thema „Innere und äußere Haltung in der Führung“ erleben Interessierte das wirksame Zusammenspiel von Körperhaltung (Embodiment), Erwartungshaltung (Flow) und Geisteshaltung (Growth Mindset).

- **01.12.2025 | 16:00-17:00 Uhr**

Referentin: Dr. Annette Feuchter
Psychologin, Supervisorin und Coach

Psychische Gesundheit
Kindliche Entwicklungsbedürfnisse erkennen und begleiten

Die an der Entwicklung orientierte bedürfnisorientierte Erziehung bedeutet nicht, dass Eltern ihren Kindern alle Wünsche von den Augen ablesen. Vielmehr geht es um die Frage, welche Entwicklungsbedürfnisse Kinder in welchem Alter durch ihr Verhalten zum Ausdruck bringen und wie Eltern und PädagogInnen hier Impulse für Wachstum geben können.

- **02.12.2025 | 20:00-21:00 Uhr**

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

Psychische Gesundheit
„Optimismus ist lernbar: Motivation neu denken mit der Positiven Psychologie“

Was motiviert Menschen wirklich?

Wie lässt sich verhindern, dass wir – trotz bester Absichten – im Alltag ausbrennen, aufgeben oder resignieren? Und wie können wir unsere innere Haltung so verändern, dass wir uns wieder als handlungsfähig, verbunden und sinnvoll wirksam erleben?

Die Positive Psychologie liefert auf all diese Fragen überzeugende Antworten – und verbindet sie mit der Kraft motivierender Perspektiven. In dieser Weiterbildung erkunden wir, wie Motivation aus positiven inneren Bildern entsteht, wie optimistische Denkgewohnheiten trainierbar sind und wie Coaching, Bildung und Führung davon profitieren können.

- **05.12.2025 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Prof. Dr. Moni Zimmermann
Professorin im dualen Studiengang Soziale Arbeit, Management & Coaching, Lehr-Coach / Inhaberin Zentrum für interdisziplinäres Coaching

Sucht

Neue Suchtmittel im Alltag-Eine Gefahr für unsere Kinder und Jugendlichen

In den letzten Jahren ist ein besorgniserregender Trend zu beobachten: Es kommen immer mehr süchtig machende Produkte auf den Markt , die vor allem Jugendliche ansprechen und von diesen zunehmend konsumiert werden. Neben neuen tabakfreien Nikotinprodukten wie E-Zigaretten und Nikotinpouches gehören hierzu synthetische Cannabinoide und Lachgas. Bleiben Sie up to date, um Ihre Kinder schützen zu können!

- **09.12.2025 | 19:30-20:30 Uhr**

Referentin: Dr. Claudia Bauer-Kemeny
Abteilungsleitung Prävention an der Thoraxklinik
in Heidelberg

Sonstiges

Zykluswissen – Mädchen und Frauen stark begleiten

Der Menstruationszyklus ist ein Thema, das oft mit Unsicherheit und Tabus behaftet ist. Das Webinar zum Menstruationszyklus bietet einen verständlichen Einblick in die Biologie und den aktuellen Wissensstand. Es klärt über biologische Prozesse und gesellschaftliche Barrieren auf und gibt Impulse für den Umgang mit dem eigenen Körper. In Kleingruppen können persönliche Erfahrungen geteilt werden, und im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Das Angebot richtet sich an Eltern, Frauen und alle, die Frauen in ihrem Umfeld unterstützen möchten, um Offenheit und Wissen zu fördern.

- **10.12.2025 | 20:00-21:00 Uhr**

Referentin: Lisa Roß
Sportwissenschaftlerin | Mehr als Arbeit

Sucht

Mediensucht: Wie digitale Angebote Kinder und Familien prägen

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

- **12.01.2026 | 20:00-20:30 Uhr**

Referent: Florian Buschmann
(Psychologe, B. A.; Autor, Referent)

Ernährung/psychische Gesundheit

Wenn Essen und Körper zur Herausforderung werden: Prävention und Umgang mit Essstörungen

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben lange unentdeckt. In diesem Vortrag beleuchten wir die Einflussfaktoren wie soziale Medien und Risiken auf den Körper und Essverhalten junger Menschen.

Für alle Eltern, Pädagogen und Lehrkäfte erfahren Sie praxisnahe Impulse, um erste Warnsignale zu erkennen und das Selbstwertgefühl, positives Körperselbstbild und Essverhalten zu fördern.

- **14.01.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

Referentin: Anne-Sophie Reißig
ehemalig Betroffene und Sportwissenschaftlerin

Ernährung

Macht Zucker dumm?

Süß, fettig und schlecht für die Gehirnleistung? Neueste Studien beschäftigen sich mit der Frage, wie sich zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel auf unser Gehirn auswirken. Hat Zucker tatsächlich negative Auswirkungen auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit? Und was können wir selbst tun, um der Zucker- und Fettfalle zu entkommen?

- **15.01.2025 | 20:00-20:45 Uhr**

Referent: David Moll
Ernährungsexperte der AOK BW

Sucht

„Wenn das innere Kind mal wieder streikt - Mit dem inneren Team das Leben in Balance bringen“

Wir kommen in unserem Leben immer wieder an die gleichen Grenzen und spüren, dass die Muster, die uns an manchen Stellen helfen, an anderen eher stören und hinderlich sind. Dennoch können wir sie manchmal nicht einfach „abstellen“, woran liegt das? Der systemische Ansatz in der Arbeit mit dem inneren Team zeigt neue Wege auf, sich selbst zu verstehen und das Leben wieder in Balance zu bringen. Der Workshop soll hierzu das Modell näher bringen und einige Tools zeigen, die man auch im Selbstcoaching gut nutzen kann.

- **22.01.2026 | 20:00-21:30 Uhr**

Referentin: Kirsten Gross
Systemischer Coach und Dipl. Sozialpädagogin

Entspannung

Konzentrierte Gelassenheit mit Achtsamkeit und Qigong

In diesem Workshop sollen Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe von Achtsamkeits- und Qigongübungen konzentriert und trotzdem gelassen durch den Arbeitsalltag kommen können. Es werden einfache, praktische Übungen durchgeführt. Bitte bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk anziehen. Das Wohlbefinden soll in diesem Workshop im Mittelpunkt stehen.

- **28.01.2026 | 15:00-15:45 Uhr**

Referent: Dietrich Duncker
Präventionsexperte der AOK BW

Psychische Gesundheit

Abschied nehmen - Innere und äußere Abschiede im Erziehungsalltag

Abschiede begleiten unser Leben und sie fallen uns oft sehr schwer. Sei es der Wechsel meines Kindes aus der Kita in die Schule oder andere Abschiede. Wir spüren gerade in Abschiedssituationen unsere Bedürfnisse nach Nähe und Zugehörigkeit besonders stark. Wie können wir diese Erfahrungen nutzen, um uns und unsere Kinder zu stärken?

- **03.02.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

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

Psychische Gesundheit

Depression bei Jugendlichen. Frust, Rückzug, Trauer & Co. Wie Eltern Warnsignale erkennen und Depressionen frühzeitig entgegenwirken können. (2 h)

Jugendliche ziehen sich manchmal zurück, sind gereizt, antriebslos oder traurig – doch was ist noch normal, und wann sollten Eltern genauer hinsehen? In diesem praxisnahen Webinar erfahren Sie, wie Sie erste Warnsignale für eine Depression erkennen und was Sie tun können, um Ihr Kind frühzeitig und unterstützend zu begleiten. Sie lernen, zwischen typischem Jugendverhalten und echten Alarmzeichen zu unterscheiden, und erhalten konkrete Tipps, wie Sie den Zugang zu Ihrem Kind stärken und den Weg zu professioneller Hilfe ebnen können.

- **12.02.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

Psychische Gesundheit

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

Der Tag im Job war kräftezehrend, die Kinder streiten sich, und dann kippt auch noch das Glas Saft auf den frisch gewischten Boden. Plötzlich ist das Fass übergelaufen und die Gefühle explodieren – und danach bleibt nur ein schlechtes Gewissen. Solche Momente kennt fast jedes Elternteil. Doch was, wenn diese Ausbrüche zur Gewohnheit werden? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Ihren Emotionen gelassener umgehen, Ihre Reaktionen steuern und sich selbst in stressigen Situationen wiederfinden können.

- **1. Termin: 19.02.2026 | 20:00-22:00 Uhr**
- **2. Termin: 26.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

Referentin: Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

AOK - Die Gesundheitskasse
Rhein-Neckar-Odenwald
Renzstraße 11-13
68161 Mannheim
www.aok.de/bw

Stand: August 2025 · © AOK RNO · Getty Images, freepik.com, fotolia.com, iStock.com, ZGH, AOK BW, Silke Weinsheimer

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

AOK