

Mit Sicherheit gesünder leben



Kostenfrei  
für alle  
Interessierten  
– egal welche  
Kasse!

**Gesunde Zukunft**

**Rundum gut  
versorgt – alles für  
Ihre Familie!**

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

# Gesundheit für die gesamte Familie

## Gesunde Zukunft

Mit unserem Projekt „Gesunde Zukunft“ unterstützen wir Sie während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit nach der Geburt mit Ihrem Neugeborenen. Hierfür haben wir vielfältige und kostenfreie Angebote für Sie zusammengestellt! Nutzen Sie sie für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie.

Melden Sie sich gleich online an:  
[gesundezukunft.die-schwenninger.de](https://gesundezukunft.die-schwenninger.de)



Stornierungen bis eine Woche vor Veranstaltungsstart sind kostenfrei. Bei späterer Stornierung ist eine Verwaltungspauschale von 20 € vom Teilnehmer zu bezahlen.

### Wichtig zu wissen:

- Die hier aufgeführten Kurse, Workshops und Vorträge sind **für alle Interessierten, unabhängig wo Sie krankenversichert sind**, kostenfrei.
- Die Teilnahme an diesen Aktionen beeinflusst nicht die Kostenübernahme von zwei Gesundheitskursen pro Jahr. Sie können **trotzdem weitere zwei Gesundheitskurse** in Anspruch nehmen!
- Bitte bringen Sie zu den Kursen **sportliche Bekleidung** mit.

Kurs

Workshop

Vortrag

## Yoga für Mamas mit Baby (ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter)

Durch Yoga- und Entspannungsübungen wird Ihr Körper und Geist sanft wieder in Einklang gebracht. Es werden Entspannungs-Techniken für den oft turbulenten Alltag erlernt und Ihr Baby wird dabei aktiv miteinbezogen. Durch die gemeinsamen intensiven Übungen wird die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt und gefestigt.

**Kurs:** Montags, 07.10. – 09.12.2019, 10.00 – 11.00 Uhr

**Kursort:** Zentrale der Schwenninger Krankenkasse,  
Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen

**Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Referentin:** Sandra Natschinski, Yogatrainerin



## Mein Papa – ein Held

Ziel dieses Informations- und Gesprächsangebotes ist es, die Rolle und Erwartungen an den Vater aus unterschiedlichen Gesichtspunkten zu durchleuchten, damit Sie mit mehr Sicherheit und Gelassenheit die ersten Lebensjahre Ihres Kindes, gemeinsam mit der Familie, genießen können.

Speziell  
für Väter

- Vortrag:** Donnerstag, 17.10.2019, 19.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** Zentrale der Schwenninger Krankenkasse,  
Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen
- Referent:** Sebastian Schoch, Dipl. Sozialarbeiter/-pädagoge von  
proFamilia



## Fitmix für Mamas mit Baby (ab 10 Wochen nach der Geburt)

Dieses Angebot richtet sich speziell an Mamas nach der Geburt mit und ohne sportliche Kenntnisse, die sich mit Bewegungs- und Haltungstraining nach der Schwangerschaft wieder fit und gesund machen und Rückenproblemen und anderen Beschwerden entgegenwirken wollen.

<b>Kurs:</b>	Freitags, 08.11. – 13.12.2019, 10.30 – 11.30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Zentrale der Schwenninger Krankenkasse, Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen
<b>Dauer:</b>	6 Einheiten à 60 Minuten
<b>Leitung:</b>	Anja Kunze, B. A. Gesundheitsökonomie

## Fitmix für Schwangere (ab der 14. Schwangerschaftswoche)

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper richtig und trotz Babykugel zu trainieren. Das Training wirkt sich positiv auf Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Außerdem beugen Sie damit Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen vor. Wir helfen Ihnen, sich körperlich auf die Geburt vorzubereiten.

<b>Kurs:</b>	Freitags, 08.11. – 20.12.2019, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Zentrale der Schwenninger Krankenkasse, Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen
<b>Dauer:</b>	6 Einheiten à 60 Minuten
<b>Leitung:</b>	Anja Kunze, B. A. Gesundheitsökonomie



## Ernährung von der Milch zum Brei – das beste Essen für Säuglinge

In diesem Kurs bekommen Sie wichtige Informationen zur Ernährung Ihres Babys im ersten Lebensjahr. Welche Milch ist am besten? Wann wird der erste Brei gegeben und was kommt auf den Löffel? Welche Nährstoffsupplemente braucht das Baby? An diesem Abend erhalten Sie hilfreiche praktische Tipps zur eigenen Herstellung von einfachen, gesunden Breien sowie Informationen, wie „Essen“ gelernt wird. Zur Veranschaulichung werden die Babybreie während der Veranstaltung schnell und unkompliziert zubereitet.

**Kurs:** Dienstag, 12.11.2019, 17.30 – 19.30 Uhr

**Kursort:** Culinary-Küche Au- bzw. Spittelstraße 18, 78056 Villingen-Schwenningen

**Referentin:** Barbara Rustler, Dipl. Oecotrophologin



## Kinderkrankheiten

Ein Vortrag mit praktischen Tipps zum richtigen Umgang mit Kinderkrankheiten. Verschiedene Krankheiten (Magen-Darm-Infektionen, Fieber, Röteln, Windpocken, Scharlach usw.) können Babys und Kleinkindern das Leben schwer machen. In diesem Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie Kinderkrankheiten schnell erkennen und ab wann ein Gang zum Kinderarzt notwendig wird.

**Vortrag:** Donnerstag, 21.11.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Zentrale der Schwenninger Krankenkasse, Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen

**Referentin:** Beate Fetzer, Kinderkrankenschwester, Malteser Hilfsdienst e.V.



## Erste Hilfe am Kind

In diesem Erste-Hilfe-Workshop speziell für Kindernotfälle, lernen Sie die häufigsten Gefahren für Ihr Baby und Kind zu erkennen und zu vermeiden. Erfahren Sie, wie Sie im Notfall Erste Hilfe leisten können und was Sie dabei beachten müssen. An diesem Tag geht es u.a. um Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit, Atemstörungen (Verschlucken) sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.

**Workshops:** Nehmen Sie an einem dieser Termine teil:  
Samstag, 23.11.2019, 09.00 – 16.00 Uhr  
Samstag, 30.11.2019, 09.00 – 16.00 Uhr  
Samstag, 14.12.2019, 09.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Zentrale der Schwenninger Krankenkasse,  
Spittelstr. 50, 78056 Villingen-Schwenningen

**Referentin:** Tanja Harter, Leiterin Erste-Hilfe-Ausbildung,  
Malteser Hilfsdienst e.V.

Mit Sicherheit gesünder leben

Gesünder leben...

**mach es.**

[www.mach-es.de](http://www.mach-es.de)

## So erreichen Sie uns:

**Die Schwenninger Krankenkasse**  
**78044 Villingen-Schwenningen**

**Haben Sie Fragen zu den Veranstaltungen?**  
**Ihre Ansprechpartnerinnen helfen gerne weiter**

Susanne Riegger 07720 9727-51217

Kerstin Siebenmorgen 07720 9727-51286

### **Service-Team**

**0800 3755 3755 5\***

Service-Fax

0800 3755 3755 9\*

Internet

[www.Die-Schwenninger.de](http://www.Die-Schwenninger.de)

E-Mail

[Info@Die-Schwenninger.de](mailto:Info@Die-Schwenninger.de)

### **Medizinische Beratung:**

MedHotline 0800 3755 3755 3\*

MedHotline international +49 7720 9727-11555

(Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter)

\*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

### **Folgen Sie uns!**



[www.facebook.com/die.schwenninger](http://www.facebook.com/die.schwenninger)

[www.twitter.com/dieschwenninger](http://www.twitter.com/dieschwenninger)

Wir sind bundesweit für Sie da! Ansbach • Arnstadt • Berlin  
Emden • Fulda • Hamburg • Karlsruhe • Koblenz • Mainz • München  
Münster • Villingen-Schwenningen • Wächtersbach