

1. Halbjahr 2026 | BGM Veranstaltungen



21.01.2026

Babys erster Brei

Babys erkunden zunehmend ihre Welt! Um genug Energie und Nährstoffe für ihre Entwicklung zu haben, reichen Mutter- oder Säuglingsmilch nicht auf Dauer. Wir klären Fragen wie: „Wann und wie beginne ich die Einführung des ersten Breis?“ oder „Selbst kochen oder kaufen?“

19:00 Uhr | Online

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Anmeldung: elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de



19.02.2026

Resilienz + Suchtprävention: Erwecke Deine innere Stärke

Suchterkrankungen sind weit verbreitet und sehr komplex. Eine frühzeitige Prävention ist daher wichtig – unter anderem durch die Stärkung der Resilienz. Doch warum ist Resilienz ein entscheidender Faktor in der Suchtprävention und welche Faktoren können Ihre Widerstandskraft stärken? All das zeigen wir Ihnen in unserem spannendem Vortrag.

17:30 Uhr | Seminarraum 2 Balingen

Referentinnen: Miirijam Hinger, M.Sc Sportwissenschaften & Anna-Lena Keller, M.A. Sportwissenschaften



18.03.2026

Braucht mein Kind eine Extrawurst? Wie essen lernen am Familientisch gelingt

Was ist sinnvoll und wichtig, wenn Ihr Baby zum Kleinkind wird? Was braucht es für eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung? In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps und erfahren wie der Übergang zum Mitessen am Familientisch gelingt.

19:00 Uhr | Online

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Anmeldung: elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de



25.03.2026 Albstadt
26.03.2026 Balingen

AKTIONSTAG

Kein Alkohol ist auch EINE Lösung

Aktuellen Erhebungen zufolge konsumierten im Jahr 2024 rund 8,6 Millionen Erwachsene eine riskante Menge Alkohol. Damit riskieren Betroffene die Entstehung schwerwiegender Erkrankungen. Grund genug, den eigenen Konsum zu überdenken und der Entstehung einer Sucht frühzeitig entgegenzuwirken. Daher bietet Ihnen unser Aktionstag eine Plattform für Informationen und Sensibilisierung rund um dieses Thema.

Ganztägig | Eingangsbereich des Klinikums



30.04.2026

Auf der Bremse - wie Alkohol unsere Leistungsfähigkeit blockiert

Alkohol ist für viele Menschen Teil des Alltags - doch die Auswirkungen auf unseren Körper werden oft unterschätzt. In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen auf, wie Alkohol Ihre körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst und welche langfristigen Folgen der Konsum für Ihre Gesundheit haben kann.

17:30 Uhr | Seminarraum 2 (Balingen)

Referentin: Anna-Lena Keller mit unserem Ernährungsmanagement



12.05.2026

Kochkurs: Genussvoll und bewusst durch den Arbeitsalltag!

Kennen Sie das auch? Der kleine Hunger meldet sich, und schon ist die Chipstüte leer. Heißhungerattacken und unbewusstes Naschen sind weit verbreitet – doch es geht auch anders! In diesem Kochkurs lernen Sie einfache und gesunde Gerichte kennen. Mit wenigen Lebensmitteln bereiten wir diese selbst zu, ohne auf Genuss zu verzichten.

17:00 Uhr | AOK Gesundheitszentrum

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Weitere Informationen & Anmeldung siehe Fortbildungsbroschüre



20.05.2026

Babys erster Brei

Babys erkunden zunehmend ihre Welt! Um genug Energie und Nährstoffe für ihre Entwicklung zu haben, reichen Mutter- oder Säuglingsmilch nicht auf Dauer. Wir klären Fragen wie: „Wann und wie beginne ich die Einführung des ersten Breis?“ oder „Selbst kochen oder kaufen?“

19:00 Uhr | Online

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Anmeldung: elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de



21.05.2026

Die dunkle Seite der Medikamente: Missbrauchspotenzial und Abhängigkeitsgefahr

Medikamente verbinden meist Hoffnung mit Heilung. Doch in den letzten Jahren hat der Missbrauch an Medikamenten deutlich zugenommen. Eine Abhängigkeit ist ein schleichender Prozess, der lange unbemerkt bleibt. Entdecken Sie in einem spannenden Vortrag, die verschiedenen Seiten von Medikamenten.

14:30 Uhr | Konferenzraum 1 (Balingen) & Konferenzraum (Albstadt)

17:30 Uhr | Seminarraum 2 (Balingen)

Referent: Roland Bieger, Fachapotheker für klinische Pharmazie



24.06.2026

WILDE BÜHNE

Forumtheater – Wilde Bühne e.V.

Weitere Infos folgen.

Referenten: Wilde Bühne e.V.

Kontakt

Mail: BGM@zollernalb-klinikum.de

Fon: 07433 9092 2135

Wir für unsere Gesundheit 