

# 1. Halbjahr | BGM Veranstaltungen

22.01.2025



## 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.

19:00 Uhr | Online

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Anmeldung: [elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de](mailto:elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de)

12.02.2025



## Gemeinsam stark - Aktionstag zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit

Unser Aktionstag bietet eine Plattform für Austausch, Information und Sensibilisierung rund um das Thema psychische Gesundheit. Es erwarten Sie spannende Aktionen und Impulse sowie Tipps zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit.

Eingangsbereich Albstadt

Referenten: Team BGM & Externe Partner

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

13.03.2025



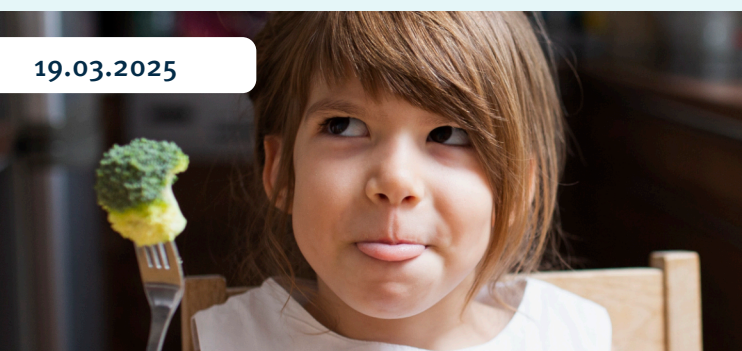
## Erwecke Deine innere Stärke – Resilienz aktiv erleben

Stressigen Zeiten mit einer ausgeprägten Widerstandsfähigkeit entgegnet: In diesem Vortrag möchten wir Ihnen theoretisches Wissen zum Thema Resilienz vermitteln. Wir zeigen Ihnen, wie Sie an innerer Stärke gewinnen und führen Sie ein in die Methode des autogenen Trainings.

17:30 Uhr | Seminarraum 2 (Balingen)

Referentin: Mirijam Hinger, M.Sc. Sportwissenschaft & Vanessa Lasta, Ergotherapeutin

19.03.2025



## 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](mailto:elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de)

27.03.2025



## Selbstverteidigungskurs: Effektive Selbstbehauptung

Kurs 1: 17:00 - 18:00 Uhr | Kurs 2: 18:00 - 19:00 Uhr

Seminarraum 2 (Balingen)

Referent: Jochen Dietter - Kampfkunstlehrer & Inhaber Kung Fu Academy

Weitere Informationen & Anmeldung siehe Fortbildungsbroschüre

02.04.2025



## Gemeinsam stark - Aktionstag zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit

Unser Aktionstag bietet eine Plattform für Austausch, Information und Sensibilisierung rund um das Thema psychische Gesundheit. Es erwarten Sie spannende Aktionen und Impulse sowie Tipps zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit.

Eingangsbereich Balingen

Referenten: Team BGM & Externe Partner

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

14.05.2025



## Babys erster Brei

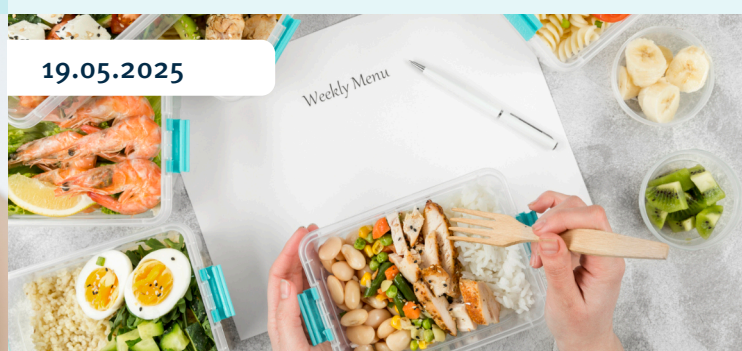
Babys erkunden zunehmend ihre Welt! Um genug Energie und Nährstoffe für ihre Entwicklung zu haben, reichen Mutter- oder Säuglingsmilch nicht auf Dauer. Wir klären Fragen wie: „Wann und wie beginne ich die Einführung des ersten Breis?“ oder „Selbst kochen oder kaufen?“

19:00 Uhr | Online

Referentin: Elvira Kalbacher, Ernährungsberaterin

Anmeldung: [elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de](mailto:elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de)

19.05.2025



## Meal Prep - einmal gekocht, mehrfach gegessen: Wie Vorkochen die Woche entschleunigt!

17:00 Uhr | AOK Gesundheitszentrum Balingen

Referentinnen: Elvira Kalbacher & Silke Bratke (Ernährungsmanagement)

Weitere Informationen & Anmeldung siehe Fortbildungsbroschüre

05.06.2025



## Starker Körper, innere Ruhe!

Stress kann sowohl den Appetit hemmen als auch Heißhungerattacken fördern. Körperliche Aktivität kann helfen Stresssituationen zu regulieren. In einem spannenden Vortrag erläutern wir die komplexen Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und unserer Psyche.

17:30 Uhr | Seminarraum 2

Referentinnen: Silke Bratke, Diätassistentin, Ernährungsberaterin VFED & Anna-Lena Keller, M.A. Sportwissenschaften