

**Für Sie.
Vor Ort.
Kostenfrei.**

[plus.aok.de/
filialangebote](https://plus.aok.de/filialangebote)

Aus Liebe zur Gesundheit

Gemeinsam Gesundheit erleben

Gemeinsam mit dem Kinderschutzbund Ortsverband Zittau e.V. teilen wir in den Angeboten wichtiges Wissen und praktische Tipps mit Ihnen und Ihrem Kind. Im Fokus stehen verschiedenen Themen rund um das gesunde Familienleben. Expertinnen beantworten Ihre Fragen und Sie haben die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Starke Bindung – glückliche Kinder: Wege zu einer Eltern-Kind-Beziehung

17.09.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Kinder gedeihen am besten in einer Umgebung, die ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Unterstützung bietet. Das ist Grundstein für ein glückliches und selbstbewusstes Leben. Erhalten Sie mit Psychologin Yvonne Längrich praktische Tipps und bewährte Strategien, um eine liebevolle und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

Gesunde Zähne vom ersten Tag an

08.10.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Was sollten Sie über das Zahnen wissen? Ab wann beginnt man mit dem Zähneputzen? Wie bereite ich mein Kind auf den Zahnarztbesuch vor Und was mache ich, wenn die Kinder die Zähne nicht putzen wollen? Dr. Sylvia Ettrich beantwortet gern Ihre Fragen rund um Zahngesundheit und Zahnpflege.

Gesund durch den Winter - Bewährte Heilmittel für Kinder

26.11.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Ob Husten, Bauchweh oder Fieber – viele Beschwerden lassen sich mit Hausmitteln, Heilpflanzen und bewussten Atemmethoden gut lindern. Sie erhalten praktische Tipps für den Alltag mit kleinen Kindern und lernen bewährte naturheilkundliche Anwendungen kennen.

Babys erste Nahrung – Rund um Stillen und Beikost

10.12.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Stillen gilt als „die natürlichste Sache der Welt“ – doch jede Still-Beziehung braucht Zeit und Fürsorge, um gut zu gelingen. Stillberaterin und Kinderkrankenschwester Corinna Richter gibt Ihnen Anregungen und Hilfe für eine erfolgreiche Stillzeit und informiert über Flaschennahrung und den ersten Beikost.



Sichern Sie sich Ihren Platz.
Melden Sie sich gleich für das
ausgewählte Angebot an:
plus.aok.de/filialangebote

Servicetelefon: 0800 1059000*

Internet: plus.aok.de/filialangebote

* deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen
Änderungen und Irrtum vorbehalten

In Kooperation mit

Kinderschutzbund Ortsverband Zittau e.V.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Zittau



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.**