

Dein PLUS
fürs gesündere Ich.



Aus Liebe zur Gesundheit

Eltern-Kind-Treff

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

Zwiebelsocke & Co.: Wie wir unsere Kinder mit Hausmittel unterstützen

25.09.2026 | 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.

Bedürfnisse und Signale Ihres Kindes erkennen

28.10.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Kinder zeigen ihre Bedürfnisse oft durch feine Signale. In diesem Angebot lernen Sie, Ihren Nachwuchs besser zu verstehen. Die Referentinnen geben Einblicke in den Marte-Meo-Ansatz und zeigen, wie Sie die Entwicklungsschritte erkennen. Sie erhalten Tipps für eine stärkende Kommunikation sowie eine achtsame Begleitung.

Drehen, krabbeln, sitzen, laufen, ... körperliche Entwicklungsförderung

09.12.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr | AOK PLUS Filiale Zittau

Die motorische Entwicklung verläuft in den ersten Lebensjahren besonders schnell – jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Eine Kinderärztin gibt Einblicke in die körperliche und psychomotorische Entwicklung. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind in seiner Bewegung unterstützen und im Alltag spielerisch fördern können.

Sie haben noch nicht das richtige Angebot gefunden?
Oder es passt zeitlich nicht?

Auf unserer Webseite plus.aok.de/filialangebote finden Sie immer wieder neue Aktionen in Ihrer Nähe.



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.**