

## Voll „Chillaxt“ – Stressprävention für Schulkinder - Programm der Schwenninger Krankenkasse vermittelt Methoden zum Umgang mit psychischen Belastungen

**Auch Kinder haben Stress. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Konkurrenz- und Leistungsdruck, Reizüberflutung sowie Konflikte mit Eltern oder Freunden. Wie dem vorgebeugt werden kann, möchte die Schwenninger ab sofort mit „Chillaxt durch den Tag“ aufzeigen.**

Das speziell für Fünftklässler entwickelte Programm wird vom Kultusministerium Baden-Württemberg befürwortet. Praxisnah und spielerisch werden Methoden vermittelt, die dem Stress in der Schule, aber auch in allen weiteren Lebensbereichen, entgegenwirken. „Chillaxt durch den Tag“ startet im Juni als Pilotprojekt in Baden-Württemberg. Anschließend soll es bundesweit umgesetzt werden. Das Programm wurde gemeinsam mit Experten des Instituts für präventive Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG) und Prof. Dr. Klaus Bös, Professor für Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) entwickelt.

### **Pressekontakt:**

Roland Frimmersdorf  
Telefon: 07720 9727-11500  
Fax: 07720 9727-12500  
E-Mail: [R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de](mailto:R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de)

### **Unternehmen**

Die Schwenninger Krankenkasse  
Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen  
Internet: [www.die-schwenninger.de](http://www.die-schwenninger.de)

### **Über Die Schwenninger Krankenkasse**

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 15 Geschäftsstellen. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänslar als Vorsitzender und Thorsten Bröske.

Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter“ hat die Schwenninger 2013 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Vorrangiges Ziel ist die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.