

**IMPULSE & PRODUKTSHOWS**

|             |  |
|-------------|--|
| 10:15–10:30 | <b>Eröffnung</b>   |
| 10:30–11:00 | <b>Die Erstausrüstungsübersicht – was benötige ich für den guten Start mit Baby?</b><br>Powered by babyland.de               |
| 11:00–11:30 | <b>Große Veränderungen fangen klein an</b><br>Die kleine Küche   Kirsten Toeset  |
| 11:30–12:00 | <b>Welcher Kinderwagen passt zu mir? Der für die Stadt, fürs Gelände oder doch der Innovative?</b><br>Powered by babyland.de |
| 12:00–12:30 | <b>Sorgen vor der Geburt?</b><br>MAM   Konstantin Wagner   |
| 12:30–13:00 | <b>Babyschale oder Reboarder? Die große Kindersitzübersicht!</b><br>Powered by babyland.de                                   |
| 13:00–13:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 13:15–13:45 | <b>Die Erstausrüstungsübersicht – was benötige ich für den guten Start mit Baby?</b><br>Powered by babyland.de               |
| 13:45–14:00 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 14:00–14:30 | <b>Live Workout: fitdankbaby® PRE – Fit in der Schwangerschaft</b><br>fitdankbaby   Tessa Harnisch                           |
| 14:30–15:00 | <b>Welcher Kinderwagen passt zu mir? Der für die Stadt, fürs Gelände oder doch der Innovative?</b><br>Powered by babyland.de |
| 15:00–15:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 15:15–15:45 | <b>Sein Baby zu tragen ist einfach wundervoll, wenn man weiß wie ...</b><br>Trageschule Hamburg   Kim Burmeister             |
| 15:45–16:00 | <b>Die Babytrage als Alternative zum Kinderwagen. Finde die perfekte Trage für dich!</b><br>Powered by babyland.de           |
| 16:00–16:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 16:15–16:45 | <b>Mehr für Familien mit der BKK VBU</b><br>BKK VBU   Simone Haubold   |
| 16:45–17:00 | <b>Abschluss des Tages</b>   |

**EXPERTEN-TALKS**

|             |  |
|-------------|--|
| 10:15–10:30 | <b>Eröffnung</b>   |
| 10:30–11:00 | <b>FAQ einer Hebamme – was sind die Top-Themen in einer Schwangerschaft</b><br>viMUM   Claudia Kollofrath  |
| 11:00–11:30 | <b>Elterngeld – mit Durchblick durch den bürokratischen Dschungel</b><br>Einfach Elterngeld   Felix Böhme  |
| 11:30–11:45 | <b>5 Fragen an Felix Böhme</b><br>Annika Lau   |
| 11:45–12:15 | <b>Kind &amp; Kindersitz – wie finde ich den richtigen Autositz?</b><br>Polizei Hamburg   Heino Krüger   |
| 12:15–13:00 | <b>Muttersein zwischen Last und Ideal</b><br>Susanne Mierau  |
| 13:00–13:30 | <b>Hilfe bei Notfällen beim Baby und Kleinkind</b><br>Johanniter   Marc Fabian Walker  |
| 13:30–14:00 | <b>Individuelle Gesundheitsvorsorge mit Stammzellen aus der Nabelschnur</b><br>Vita34   Dr. Josefin Zschaler   |
| 14:00–14:15 | <b>5 Fragen an Susanne Mierau</b><br>Annika Lau  |
| 14:15–14:45 | <b>Meningokokken-Impfungen: Kostenerstattung &amp; Co.</b><br>„Meningitis bewegt.“   Dr. med. Stephan von Landwüst                                     |
| 14:45–15:15 | <b>Sichere Eltern-Kind-Bindung von Anfang an</b><br>Silvia Fritzsich   |
| 15:15–15:45 | <b>Drei Geburten, drei Berichte</b><br>Leben & erziehen   Andrea Leim  |
| 15:45–16:15 | <b>Hilfe, mein Baby will nicht schlafen!</b><br>Babyschlafschule   Irina Kaiser  |
| 16:15–16:45 | <b>Digitaler vs. analoger Geburtsvorbereitungskurs – was sind die Vor- und Nachteile und welcher Kurs passt besser zu mir?</b><br>viMUM   Ulrike Jäger |
| 16:45–17:00 | <b>Abschluss des Tages</b>   |

**MEET & TALK**

|   |   |
|---|---|
|    | <b>Sinfluencer &amp; Expertinnen</b>  |
| 10:30–11:00   | <b>Wie wir essen – Zuckerfrei und gesund backen – Wie fange ich damit am besten an?</b><br>Iga Moschko von Sweet Happiness & Melanie Epp  |
| 11:30–12:00   | <b>Wie wir erziehen – Kinderbeschäftigung in Zeiten von Corona</b><br>Julius Timtschenko von Kikudoo & Melanie Epp  |
| 12:30–13:00   | <b>Wie wir leben – Themen gesellschaftlicher Relevanz in der bunten Eltern-Instawelt</b><br>Hami von hamidala & Melanie Epp   |
| 13:30–14:00   | <b>Wie wir essen – Wie helfen achtsame Mahlzeiten bei Stressabbau</b><br>Sina Schwenninger von Gesund leben, gesund bleiben & Melanie Epp   |
| 14:30–15:00   | <b>Wie wir erziehen – Wie kann ich Unfälle beim Wickeln vermeiden</b><br>Marc Schleicher von Miniwim & Melanie Epp  |
| 15:30–16:00   | <b>Wie wir erziehen – Die Gründerin von feminist motherhood spricht über equal care and mental load</b><br>Johanna Lücke von Mental Load & Melanie Epp  |
|  | <b>Eltern-Café</b>  |
| 12:00–12:30   | <b>Gesundes Tragen von Babys und Kleinkindern – vielfältige Lösungen individuell betrachtet</b><br>Die Trageschule® Österreich und Schweiz   Michaela Lehner  |
| 14:00–14:30   | <b>Mama-Baby-Yoga – welche Übungen machen gemeinsam Spaß? Theorie und Praxis-Einblick in die beliebtesten Übungen.</b><br>FREIRAUM – Institut für ganzheitliche Entwicklung   Mag.a Katharina Rainer-Trawöger |
| 16:00–16:30   | <b>Gesundheit beginnt bei 0 – Meilensteine der Bewegungsentwicklung. Was soll mein Baby können und wie unterstütze ich gesunde Bewegungsentwicklung richtig?</b><br>Praxis 2balance   Veronika Winter         |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Ask the Speaker</b> |  |
| 11:00–11:15            | <b>Stelle deine Frage: Hebamme</b><br>viMUM   Claudia Kollofrath               |
| 11:45–12:00            | <b>Stelle deine Frage: Elterngeld</b><br>Einfach Elterngeld   Felix Böhme      |
| 12:15–12:30            | <b>Stelle deine Frage: Kindersicherheit</b><br>Polizei Hamburg   Heino Krüger  |
| 13:00–13:15            | <b>Stelle deine Frage: Muttersein</b><br>Susanne Mierau                        |
| 13:30–13:45            | <b>Stelle deine Frage: Erste-Hilfe</b><br>Johanniter   Marc Fabian Walker      |
| 15:45–16:00            | <b>Stelle deine Frage: Baby tragen</b><br>Trageschule Hamburg   Kim Burmeister |
| 16:15–16:30            | <b>Stelle deine Frage: Babyschlaf</b><br>Babyschlafschule   Irina Kaiser       |
| 16:45–17:00            | <b>Stelle deine Frage: Geburtsvorbereitung</b><br>viMUM   Ulrike Jäger         |

**IMPULSE & PRODUKTSHOWS**

|             |  |
|-------------|--|
| 10:00–10:10 | <b>Eröffnung</b>   |
| 10:30–11:00 | <b>Babyschale oder Reboarder? Die große Kindersitzübersicht!</b><br>Powered by babyland.de                                   |
| 11:00–11:30 | <b>Große Veränderungen fangen klein an</b><br>Die kleine Küche   Kirsten Toeset  |
| 11:30–12:00 | <b>Welcher Kinderwagen passt zu mir? Der für die Stadt, fürs Gelände oder doch der Innovative?</b><br>Powered by babyland.de |
| 12:00–12:30 | <b>Sorgen vor der Geburt?</b><br>MAM   Konstantin Wagner   |
| 12:30–13:00 | <b>Die Erstausrüstungsübersicht – was benötige ich für den guten Start mit Baby?</b><br>Powered by babyland.de               |
| 13:00–13:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 13:15–13:45 | <b>Mehr für Familien mit der BKK VBU</b><br>BKK VBU   Simone Haubold   |
| 13:45–14:00 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 14:00–14:30 | <b>Live Workout: fitdankbaby® mini – Fitness für dich UND dein Baby</b><br>fitdankbaby   Tessa Harnisch                      |
| 14:30–15:00 | <b>Babyschale oder Reboarder? Die große Kindersitzübersicht!</b><br>Powered by babyland.de                                   |
| 15:00–15:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 15:15–15:45 | <b>Sein Baby zu tragen ist einfach wundervoll, wenn man weiß wie ...</b><br>Trageschule Hamburg   Kim Burmeister             |
| 15:45–16:00 | <b>Die Babytrage als Alternative zum Kinderwagen. Finde die perfekte Trage für dich!</b><br>Powered by babyland.de           |
| 16:00–16:15 | <b>Die babyland.de Schnäppchenjagd</b><br>Powered by babyland.de   |
| 16:15–16:45 | <b>Welcher Kinderwagen passt zu mir? Der für die Stadt, fürs Gelände oder doch der Innovative?</b><br>Powered by babyland.de |
| 16:45–17:00 | <b>Abschluss des Tages</b>   |

**EXPERTEN-TALKS**

|             |   |
|-------------|---|
| 10:00–10:10 | <b>Eröffnung</b>  |
| 10:10–10:30 | <b>Log-in im Lockdown – digitale Messen als Chance</b><br>Bundesverband Deutscher Kinderausstattungs-Hersteller e. V.   Michael Neumann                                 |
| 10:30–11:00 | <b>Kind &amp; Kindersitz – wie finde ich den richtigen Autositz?</b><br>Polizei Hamburg   Heino Krüger  |
| 11:00–11:30 | <b>Die Bindung macht's! Wie Eltern und Kinder durch bindungsorientierte Erziehung profitieren.</b><br>Einfach Eltern   Frauke Ludwig                                    |
| 11:30–11:45 | <b>5 Fragen an Frauke Ludwig</b><br>Annika Lau  |
| 11:45–12:30 | <b>Kinder individuell begleiten – Herausforderungen und Möglichkeiten für Familien</b><br>Susanne Mierau  |
| 12:30–13:00 | <b>Elterngeld – mit Durchblick durch den bürokratischen Dschungel</b><br>Einfach Elterngeld   Felix Böhme   |
| 13:00–13:30 | <b>Hilfe bei Notfällen beim Baby und Kleinkind</b><br>Johanniter   Marc Fabian Walker   |
| 13:30–14:00 | <b>Wie entwickle ich eine harmonische Stillbeziehung mit meinem Baby, und was mache ich wenn es nicht klappt?</b><br>Familieninstitut Heike vom Heede   Heike vom Heede |
| 14:00–14:15 | <b>5 Fragen an Heike vom Heede</b><br>Annika Lau  |
| 14:15–14:45 | <b>Meningokokken-Impfungen: Kostenerstattung &amp; Co.</b><br>„Meningitis bewegt.“   Dr. med. Stephan von Landwüst  |
| 14:45–15:15 | <b>Sichere Eltern-Kind-Bindung von Anfang an</b><br>Silvia Fritsch  |
| 15:15–15:45 | <b>Individuelle Gesundheitsvorsorge mit Stammzellen aus der Nabelschnur</b><br>Vita34   Dr. Josefin Zschaler  |
| 15:45–16:15 | <b>Vereinbarkeit von Familie, Haushalt und Beruf – wie bekomme ich alles unter einen Hut?</b><br>Familieninstitut Heike vom Heede   Heike vom Heede                     |
| 16:15–16:45 | <b>Jeder will ein guter Vater sein</b><br>VÄTER e.V.   Wolfgang Nacken  |
| 16:45–17:00 | <b>Abschluss des Tages</b>  |

**MEET & TALK**

|   |   |
|---|---|
|  | <b>Sinnfluencer &amp; Expertinnen</b>   |
| 11:30–12:00   | <b>Wie wir streiten – Konflikte in der Familie und deren konstruktive Lösung</b><br>Sandra Teml-Jetter & Melanie Epp              |
| 12:30–13:00   | <b>Wie wir leben – Resilienz – Was ist das und wie kann sie Eltern helfen</b><br>Khorsheed Rezay von Coreszon & Melanie Epp       |
| 13:30–14:00   | <b>Wie wir leben – Muddi spricht über ihr Leben mit Schicksalsschlägen</b><br>Corinna Weber von „Muddis Welt“ & Melanie Epp       |
| 14:30–15:00   | <b>Wie wir essen – Nachhaltig und regional kochen und essen – kann das jede*r?</b><br>Malte von daddy.topfschlaeger & Melanie Epp |
| 15:30–16:30   | <b>Wie wir leben – Der Weg zur schmerzfreien Geburt</b><br>Katharina Pahl & Melanie Epp   |

|   |  |
|---|--|
|  | <b>Eltern-Café</b>   |
| 12:00–12:30   | <b>Ganz natürlich tragen wir – immer schon und jedes Kind. Unzählige Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung. Gemeinsam schauen wir welche zu dir und deinem Kind passt.</b><br>Die Trageschule® Österreich und Schweiz   Michaela Lehner                                 |
| 14:00–14:30   | <b>Yoga zur Rückbildungsgymnastik – die größten do's and don'ts und wie kann ich mein Baby in die Übungen einbinden? Theorie und Praxis-Einblick in die beliebtesten Übungen.</b><br>FREIRAUM – Institut für ganzheitliche Entwicklung   Mag.a Katharina Rainer-Trawöger |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Ask the Speaker</b> |  |
| 11:00–11:15            | <b>Stelle deine Frage: Kindersicherheit</b><br>Polizei Hamburg   Heino Krüger          |
| 11:45–12:00            | <b>Stelle deine Frage: Mutter-Kind-Bindung</b><br>Einfach Eltern   Frauke Ludwig       |
| 12:30–12:45            | <b>Stelle deine Frage: Kinder individuell begleiten</b><br>Susanne Mierau              |
| 13:00–13:15            | <b>Stelle deine Frage: Elterngeld</b><br>Einfach Elterngeld   Felix Böhme              |
| 13:30–13:45            | <b>Stelle deine Frage: Erste Hilfe</b><br>Johanniter   Marc Fabian Walker              |
| 14:15–14:30            | <b>Stelle deine Frage: Stillen</b><br>Familieninstitut   Heike vom Heede               |
| 15:45–16:00            | <b>Stelle deine Frage: Baby tragen</b><br>Trageschule Hamburg   Kim Burmeister         |
| 16:15–16:30            | <b>Stelle deine Frage: Haushaltsorganisation</b><br>Familieninstitut   Heike vom Heede |
| 16:45–17:00            | <b>Stelle deine Frage: Vater-Kind-Bindung</b><br>Väter e. V.   Wolfgang Nacken         |