



Tobias Windbrake ©privat



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

## **EINLADUNG FÜR FAMILIEN: fit4future Kids-Online-Seminar** **Stark ohne Smartphone: Praxistipps für Familienleben und Schulalltag**

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist ständig müde oder unkonzentriert? Kämpfen Sie immer wieder darum, gemütlich zusammen zu essen, wenn Ihr Kind aber noch das spannende Video zu Ende gucken will? Smartphones haben viele gute Seiten, aber sie bergen auch Konfliktpotenzial und Risiken für Ihr Kind.

**Wie Sie gemeinsam einen guten Umgang mit digitalen Endgeräten finden, erfahren Sie in unserem nächsten Online-Seminar.** Unser Experte Tobias Windbrake ist Vater von zwei Kindern und beschäftigt sich seit mehr als 6 Jahren mit Online-Gefahren für Kinder. Als Wirtschaftsinformatiker kennt er sich mit den problematischen Algorithmen und Geschäftsmodellen der Plattformbetreiber sehr gut aus. Seit zwei Jahren engagiert er sich im Vorstand der Elterninitiative „Smarter Start ab 14“, die bundesweit aktiv ist. Im Online-Seminar zeigt er, wie Sie Ihr Kind im Familienalltag mit klaren Regeln, Gerät-Alternativen, Handy-Pausen und Familiengeräten schützen, bevor Probleme wie Sucht, Cybermobbing oder Leistungsabfall entstehen.

**Ein kleiner Einblick:** Nach dem Seminar ...

- ... haben Sie **Orientierung** durch aktuelle Daten und Studien zur Smartphone-Nutzung bei Kindern.
- ... haben Sie einen **Überblick zu den Risiken** einer frühen Nutzung im Grundschulalter.
- ... kennen Sie **direkt umsetzbare Strategien** für Ihr Familienleben.

**Datum:** Donnerstag, 26.02.2026  
**17.30-19.00 Uhr**  
**Ort:** Online – Microsoft Teams



**Bitte melden Sie sich für die Teilnahme über diesen Link oder den QR-Code an.**

Holen Sie sich **alltagstaugliche Tipps von unserem Experten. Für einen entspannteren Familienalltag und weniger Streit um Handys!** Stellen Sie gern Fragen oder tauschen Sie sich im Chat mit den Teilnehmenden aus.

Laden Sie auch andere Eltern ein – das Seminar ist für alle Interessierten öffentlich zugänglich.  
Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Dr. Florian Kreuzpointner  
Programmleitung fit4future