

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **09.09.2026** online an unter:  
[www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)

**Teilnahmebeschränkung:** 20 Personen

### Kosten

**Teilnahmegebühr incl. Mahlzeiten** 85,00 €  
Kosten für nicht eingekommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.

**Anmeldebestätigung:** erfolgt direkt und wird mit Datum des Anmeldeschlusses verbindlich bestätigt. Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr **erst nach Erhalt der Rechnung.**

### Regress:

Die Teilnahme wird mit dem Eingang der schriftlichen Anmeldung verbindlich. Eine Absage bedarf der Schriftform. Geht Ihre Absage bis zum 09.09.2026 ein, berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 €. Bei späterer Absage und Nichterscheinen erfolgt unabhängig von den Gründen die volle Berechnung der Teilnahmegebühr.  
Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Stornobedingungen des Tagungshauses. Geschäftsbedingungen siehe: [www.ajs-bw.de/agb](http://www.ajs-bw.de/agb)

### Weitere Informationen

#### Aktion Jugendschutz (ajs)

Benjamin Götz  
Tel. 0711 23737-24  
götz@ajs-bw.de

Anette Frey  
Tel. 07 11 2 37 37-22  
frey@ajs-bw.de

#### Tagungsort

Stadtmedienzentrum Karlsruhe  
Molthestr.64  
76133 Karlsruhe  
[www.smz-karlsruhe.de](http://www.smz-karlsruhe.de)

#### Anreise

Eine Wegbeschreibung finden Sie [hier](#)



**Baden-Württemberg**  
**Ministerium für Soziales,**  
**Arbeit und Gesundheit**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat. Die Mittel sind teilweise dem Ertrag der Staatlichen Wetten und Lotterien entnommen.

# Fitness- und Gesundheits- influencer:innen: Jugendliche zwischen Sixpack, Selbstoptimierung und Social Media

## 01.10.2026

## Karlsruhe

**Jugendarbeit** | II

im Jugendhilfswerk Freiburg e.V.



**Stadt Karlsruhe**  
Sozial- und Jugendbehörde  
Kinder- und Jugendschutz



**smz** | Stadtmedienzentrum  
Karlsruhe  
AM LANDESMEDIENZENTRUM BADEN-WÜRTTEMBERG



**AKTION JUGENDSCHUTZ**

Landesarbeitsstelle  
Baden-Württemberg

Jahnstraße 12 | Postfach 700 160  
70597 Stuttgart | 70571 Stuttgart  
Tel. 07 11/23737-0  
Fax 07 11/23737-30  
info@ajs-bw.de  
www.ajs-bw.de



**AKTION JUGENDSCHUTZ**

Landesarbeitsstelle  
Baden-Württemberg

Fitness- und Gesundheitsinfluencer:innen prägen die Lebenswelt von Jugendlichen auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube maßgeblich. Viele junge Menschen bewegen sich hierbei in einem Spannungsfeld aus Inspiration, Vergleich und Desinformation. Gerade in der sensiblen Phase der Identitätsentwicklung sind Jugendliche besonders empfänglich für idealisierte Körperbilder und vereinfachte Gesundheitsversprechen.

Häufig entsteht dadurch ein starker Druck, ein bestimmtes, oft unrealistisches Ideal erreichen zu müssen. Durch den intensiven täglichen Konsum von Social-Media-Inhalten werden Jugendliche maßgeblich in Haltung und Meinung zu gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen geprägt – oft von so genannten „Healthfluencern“, die Großteils keine medizinische oder fachspezifische Ausbildung haben und deren Fokus auf Einnahmengenenerierung und nicht auf der Gesundheitsförderung liegt.

In der Fortbildung werden aktuelle Studien, entwicklungspsychologische Hintergründe und die Mediennutzung junger Menschen behandelt. Neben einer kritischen Analyse von Chancen und Risiken werden praxisnahe Methoden vorgestellt, um die Thematik mit Jugendlichen zu bearbeiten.

Die Referentinnen bringen die Erkenntnisse aus dem Projekt „Next Balance“ ein. Dieses Projekt fokussiert Schönheits- und Fitnessinfluencer:innen in sozialen Medien und das damit verbundene psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen fokussieren. Weiterer Schwerpunkt des Projekts sind die Themen: Körper und Ernährung sowie die Integration von Nachhaltigkeits- und Gesundheitsaspekten als Co-Benefits. Die Partizipation der Kinder und Jugendlichen spielt dabei eine wichtige Rolle.

## Ablauf

09:00-09:30 Uhr	Ankommen
09:30-09:45 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches
09:45-12:30 Uhr	Lebenswelt Jugend & Social Media Entwicklungsaufgaben im Jugendalter Fitness- & Gesundheitsinfluencer:innen—Chancen & Risiken
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-17:00 Uhr	Praktische Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen Transfer in die eigene Einrichtung

Ziel der Fortbildung ist es, pädagogische Fachkräfte zu befähigen, eigene Workshops und Angebote für Kinder und Jugendliche zu gestalten, die Jugendliche dabei unterstützen, eine digitale und gesundheitliche Balance zu entwickeln und digitale Angebote gesundheitsfördernd für sich einzusetzen.

## Zielgruppe:

Fachkräfte der Jugend(sozial)arbeit, Jugendhilfe und Menschen die pädagogisch mit Jugendlichen arbeiten.

## Tagungsleitung:

### Benjamin Götz

Fachreferent Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg

## Referentinnen:

### Isabel Hörder

Jugendhilfswerk Freiburg, Projekt Next Balance

### Carmen Kunz

Jugendhilfswerk Freiburg, Projekt Next Balance

Das Projekt „Next Balance“ wird im Rahmen des Angebots „Gesunde Lebenswelten“ vom vdek gefördert.

