

[Mehr Leistungen](#) [Mehr Bonus](#) [Mehr Service](#) [Mehr Gesundheit](#) [Über uns](#)



## Gesundheitsnewsletter

03/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

mit dem Frühling kommen nicht nur die ersehnten warmen Sonnenstrahlen, die eine Wohltat für Körper und Seele sind, sondern auch der Wunsch, sich wieder mehr an der frischen Luft zu bewegen. Schnappen Sie sich einen Ihrer Freunde, um Ihr Sportprogramm zu starten. Auch Ihren tierischen Partner können Sie mitnehmen. Er gibt Ihnen einen extra Motivationskick. Probieren Sie es aus.

In den eigenen vier Wänden gibt es ebenfalls jede Menge Bewegung. Steht bei Ihnen schon der Frühjahrsputz auf dem Plan? Wenn Sie diesen angehen, beachten Sie bitte dazu unsere Tipps. Für die Stärkung zwischendurch empfehlen wir einen Snack mit purem Frühlingsgeschmack. Genießen Sie einfach knackigen Schnittlauch auf einem Butterbrot.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein schönes Osterfest im Kreise Ihrer Familie.

Ihre IKK gesund plus

### Servicetelefon

 **0800 8579840**

rund um die Uhr zum Nulltarif

### Medizinische Beratung

 **0180 2 455726**

rund um die Uhr erreichbar  
(6 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

 [Kontakt / CallBack-Service](#)

 [IKK-WebCenter](#)

 [Mitglieder werben Mitglieder](#)



## Tierischer Sportpartner

Nach der Winterpause steht nun wieder sportliche Betätigung auf Ihrem Plan. Allein fehlt Ihnen dafür jedoch die Motivation? Suchen Sie sich einen Trainingspartner – z.B. Ihren Freund auf vier Pfoten.



## Sicherer Frühjahrsputz

Mit den frühlingshaften Sonnenstrahlen zeigen sich einige Putznachlässigkeiten. Nun ist es wieder Zeit für den traditionellen Frühjahrsputz. Damit Sie diesen ohne Blessuren überstehen, gibt's von uns ein paar Tipps.



## Körpersprache

Kommunikation und das "Miteinander Sprechen" nehmen in unserem Leben einen wichtigen Platz ein. Sind Sie eher schweigsam oder reden Sie gern? Ganz egal: Ihr Körper spricht immer, auch wenn Ihnen dies nicht bewusst ist.



## Schnittlauch

Manchmal braucht es nicht viel für einen Gaumenschmaus – So wie zum Schnittlauch ein einfaches Butterbrot ausreicht. Aber auch darüber hinaus gibt es zahlreiche kulinarische Einsatzmöglichkeiten für das Zwiebelgewächs.



**Jetzt  
25 Euro  
kassieren!**

## Empfehlen Sie uns weiter

Mit uns können Sie lächeln. Denn unser günstiger Beitragssatz bleibt in 2017 mit 15,2 % stabil. Also, empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich pro neu geworbenem Mitglied Ihre Prämie von 25 Euro.

Newsletter öffnen

Daten aktualisieren

Newsletter abbestellen

IKK gesund plus  
Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
FB Marketing / Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0391 2806-0 Fax: 0391 2806-2219  
eMail: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)