



## Gesundheitsnewsletter

11/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

mit großen Schritten nähert sich die Vorweihnachtszeit und mit ihr die beliebten Türchenkalender und Adventsschlemmereien mit allerlei süßen Versuchungen. Damit die Pfunde über die Festtage nicht mehr werden, gibt es von uns Tipps, wie Sie die Adventsküche leichter und gesünder umsetzen können. Auch an die ausreichende Zufuhr von wichtigen Vitaminen und an regelmäßige Bewegung sollten Sie dabei denken.

Damit Ihnen die Zeit bis zum Weihnachtsfest nicht zu lang wird, laden wir Sie wieder zum Türchenöffnen bei uns auf unserer Webseite ein. Mit der richtigen Antwort auf unsere Fragen und etwas Glück können Sie einen unserer Preise gewinnen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Jahresendspurt.

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](#)



## IKK-Adventskalender startet

Die spannende Vorweihnachtszeit steht nun bald bevor! Wir möchten Ihnen die Tage bis Weihnachten versüßen: Ab 1. Dezember können Sie bei uns die Türchen öffnen und mit etwas Glück einen unserer Preise gewinnen!



## Leichte Adventsküche

Die Advents- und Weihnachtszeit ist auch Schlemmerzeit! Damit nach den essensreichen Tagen und Wochen nicht das böse Erwachen kommt, zeigen wir Ihnen, wie Sie Adventsleckereien ohne Reue genießen können.



## Vitaminlexikon

Vitamine gelten als Inbegriff der gesunden Ernährung und werden als wahre Alleskönner gehandelt. Sie sind für viele Vorgänge im Körper von Bedeutung und können bei Fehlen Mangelerscheinungen auslösen.



## Fitness-Wohnzimmer

Einfach fit werden und das von zu Hause aus! Um sportlich aktiv zu sein, bieten sich Ihnen in heimischer Umgebung verschiedene Möglichkeiten und wir verraten, was Sie alles dazu wissen müssen.



## Endspurt beim Bonusprogramm

Denken Sie daran: Lassen Sie sich den Bonus für Ihre Gesundheitsaktivitäten nicht entgehen! Rechnen Sie bereits jetzt Ihre Bonusschecks für 2017 bei uns ein und beachten Sie unsere Abgabefrist: 31.01.2018!

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)