

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

02/2019

Sehr geehrte Frau Mustermann,

stehen auch bei Ihnen gesunde Ernährung und mehr Bewegung auf dem Plan für einen guten Start in den nahenden Frühling? Wie wäre es z.B. mit selbst gemachten Leckereien. Stellen Sie Ihren Joghurt doch einmal zu Hause her. Wir sagen Ihnen, wie's geht. Probieren Sie es aus! Den fertigen Joghurt können Sie dann einfach mit einem Fruchtmus aufpeppen.

Genug geschlemmt? Gönnen Sie sich jeden Tag ausreichend Bewegung. Unser aktueller Premiumkurs "FitMix Trend" bietet Ihnen dafür eine abwechslungsreiche Mischung aus beliebten Trendsportarten. Oder Sie schauen in unserer bundesweiten Kursdatenbank vorbei. Dort gibt es sicher ein passendes Angebot für Sie. Also bleiben Sie fit!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

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](#)



Joghurt selbst herstellen

Die Joghurtherstellung hat eine sehr lange Tradition. Wenn Sie Joghurt gern daheim selbst herstellen möchten, gibt es im Handel verschiedenste Joghurtbereiter. Es geht aber auch ohne. Wir sagen Ihnen wie.



Faschingszeit

Mit "Alaaf" und "Helau" starten alle Jecken nun bald wieder in die Faschingssaison. Doch die Narrenzeit ist für das Immunsystem eine Bewährungsprobe. Mit unseren Tipps bleibt der Spaß am Verkleiden und Feiern ungetrübt.



IKK-Premiumkurs 2019

FitMix Trend - Nutzen Sie unseren neuen Premiumkurs für 2019, mit dem wir Ihnen eine abwechslungsreiche Mischung aus den besten Trendsportarten und ein einmaliges Gruppenerlebnis bieten.

LESEPROBE



Babybonus

Profitieren Sie vom IKK-Babybonus für kleine Muntermacher! Für die Vorsorge und alle Impfungen erhalten Sie und Ihr Neugeborenes im ersten Lebensjahr einen Bonus von 100 Euro.



Studie SMARTGEM

Im Rahmen des Projektes SMARTGEM können Patienten mithilfe der App "M-sense" ihre Kopfschmerzen dokumentieren, so dass die Therapie überwacht und mögliche Auslöser für die Migräneattacken erkannt werden können.

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

Datenschutzhinweise