



IKK-Gesundheitsnewsletter

10/2020

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Halloween steht vor der Tür – und doch ist dieses Jahr alles anders. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie machen typische Festaktivitäten, wie Kostümfeten oder den Brauch "Süßes, sonst gibt's Saures", kaum möglich. Wir haben trotzdem einige Tipps vorbereitet, mit denen Sie im Handumdrehen eine kleine Last-Minute-Halloweenfeier im engsten Familienkreis auf die Beine stellen können. Zu so einer Party gehören natürlich Tanz- und Bewegungsspiele. Optimal für Kinder, denn dies fördert neben der Gesundheit auch die Motorik und das eigene Körpergefühl! Warum Sport und Bewegung für die Kleinsten so wichtig ist, erfahren Sie in unserem Newsletter.

Nach einer erholsamen Freizeit ruft die Arbeit – aktuell vermehrt im Homeoffice. Was zunächst nach idealen Bedingungen für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung klingt, ist oft das Gegenteil. Mit einfachen Mitteln können Sie sowohl am Heimarbeitsplatz als auch im Büro für eine gesunde Pausenverpflegung sorgen.

Genießen Sie noch ein paar goldene Herbsttage und bleiben Sie gesund!

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](#)



[Gesund aufwachsen: Kinder in Bewegung](#)





Last Minute Halloween

Sie wollten Halloween nicht feiern? Von Haus zu Haus zu ziehen, gestaltet sich in der Pandemie schwierig – auch eine schaurig-schöne Feier ist kaum möglich. Verzichten Sie trotzdem nicht auf diesen herbstlichen Spaß!



Kinder-Bewegung

Schon Säuglinge lieben Bewegung: Sie ist Voraussetzung für eine gesunde körperliche, seelische, geistige und soziale Entwicklung. Doch im Alltag kommt sie oft zu kurz. Wie gelingt der Einstieg in ein bewegtes Leben?



Ernährung am Arbeitsplatz

Agrund von Termindruck im hektischen Berufsalltag gibt es manchmal etwas an der Imbissbude, einen Schokoriegel oder Kuchen vom Bäcker. Lesen Sie, wie Sie sich für die richtigen Pausensnacks entscheiden!



Wandern

Ob allein, mit Freunden oder der Familie, in den Bergen oder im Flachland: Wandern können Sie überall, zu jeder Jahreszeit und immer Ihrer persönlichen Fitness entsprechend. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps.



Newsletter für Muntermacher

Kennen Sie unsere Muntermacher? Bei ihnen gibt es tolle Aktionsverlosungen, viele Infos für Kids und Eltern sowie eine Kreativ-Ecke. Abonnieren Sie auch diesen Newsletter und lesen Sie die Neuigkeiten der Muntermacher!

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](#)