

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Juli 2021

Sehr geehrte Frau Mustermann,

für eine gesunde und ausgewogene Lebensweise ist es nie zu spät. So lohnt es sich z.B. immer, langjährige Laster wie das Rauchen aufzugeben. Allein fällt der Rauchstopp jedoch oft schwer. Zum Glück gibt es zahlreiche Angebote, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen.

Auch gesunde Ernährung trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. Wir zeigen Ihnen, wie diese im stressigen Arbeitsalltag gelingen kann. Sie möchten mit Ihren Kollegen in Sachsen-Anhalt oder Bremen eine **"Gesunde Frühstückspause"** erleben? Bewerben Sie sich bei unserer gemeinsamen Aktion mit radio SAW und ENERGY Bremen!

Damit Ihnen kleine Wehwechen oder Verletzungen nicht den wohlverdienten Urlaub verderben, sollten Sie eine gut ausgestattete und dem Reiseziel angepasste **Reiseapotheke** im Gepäck dabei haben. Bei uns erfahren Sie, was darin auf keinen Fall fehlen darf. Machen Sie auch gleich bei unserem aktuellen **Gewinnspiel** mit der Chance auf ein IKK-Sommerpaket mit.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub.

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 leben: Entspannung finden](#)





Meal Prep

Statt zu Hause eine frische Pausenmahlzeit zuzubereiten, besteht die Mittagsversorgung nun wieder vermehrt aus belegten Broten, Kantinenessen oder etwas vom Schnellimbiss. Dabei gibt es durchaus Alternativen.



Gesunde Frühstückspause 2021

Ein gesundes Frühstück im Unternehmen für Sie und Ihre Kollegen – das erwartet Sie bei unserer Aktion gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen. Seien Sie dabei und gewinnen Sie einen gesunden Start in den Tag!



Reiseapotheke

Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie Ihre ganz individuelle Reiseapotheke zusammenstellen können. So sind Sie für die Urlaubszeit bestens gerüstet und fahren viel entspannter und stressfreier in die Ferien.



Rauchstopp

Wollten Sie schon lange mit dem Rauchen aufhören, aber bisher fehlte es Ihnen an Motivation, um das Vorhaben umzusetzen? Wir haben ein passendes Online-Angebot für Ihren langfristig erfolgreichen Rauchstopp!



IKKimpuls-Kurse

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun? Wir unterstützen Sie dabei! Nutzen Sie unsere exklusiven IKKimpuls-Kurse z.B. für die Bereiche Ernährung u. Entspannung oder werden Sie in der bundesweiten Kursdatenbank fündig.

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