



IKK-Gesundheitsnewsletter

Juni 2021

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die Hoffnung ist groß, dass der Sommer weitere Erleichterungen in der Pandemie bringt. Urlaubspläne rücken endlich wieder in greifbare Nähe und alle sehnen sich danach, ihre Freizeit zu genießen. Sonnenschutz und die Sicherheit beim Baden gehen mit einem unbeschwerten Sommervergnügen Hand in Hand – in unserem Newsletter erhalten Sie dafür viele Tipps.

Seit Jahren setzt die im Juni stattfindende internationale Männergesundheitswoche den Fokus speziell auf die Vorsorge und Aufklärung der männlichen Bevölkerung. Dies haben wir zum Anlass genommen, für Sie Wissenswertes zum Thema "Männergesundheit" zusammenzustellen. Sie werden sehen: Eine ausgeglichene Lebensweise zahlt sich aus!

Einer der Grundpfeiler für mehr Elan und Wohlbefinden ist Sport. Sie möchten sich auspowern und vielleicht sogar das ein oder andere überflüssige Pfund loswerden? Trailrunning verbindet Bewegung und Natur – ein optimaler Ausgleich!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Stöbern in unseren Newsletterthemen.

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](#)



[Bewusst leben: Sonnenschutz](#)





Sonnenschutz

Einen ausgiebigen Aufenthalt im Freien – vor allem ohne Sonnenschutz – nehmen Haut und Körper Ihnen schnell übel. Daher sollten Sie, insbesondere Ihrer Haut zuliebe, einiges beachten!



Badesaison

Am Wochenende oder im Urlaub, die Möglichkeiten zum Baden bieten sich überall. An allen Stränden, gesichert oder nicht, und in Freibädern gelten Baderegeln, die eingehalten werden sollten.



Männergesundheit

Sie hadern schon länger damit, sich einen bewussteren Lebensstil anzueignen und der Gesundheitsvorsorge mehr Platz einzuräumen? Wir haben Ihnen einige Tipps und interessante Fakten zusammengestellt.



Trailrunning

Überwinden Sie die Motivationsfalle der eigenen vier Wände und probieren Sie eine neue Trendsportart aus. "Trailrunning" ist auch für Laufanfänger geeignet und verbindet Bewegung mit dem Erlebnis in der Natur.



Geschäftsstellen wieder geöffnet

Wir sind wieder für Sie da! Seit dem 7. Juni sind alle IKK-Geschäftsstellen zu den bekannten Öffnungszeiten wieder für Sie erreichbar. Wir freuen uns, Sie vor Ort und persönlich beraten zu dürfen.

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](#)