

[Leistungen & Service](#) [Gesundheit](#) [Mein WebCenter](#)



IKK-Gesundheitsnewsletter

Januar 2022

Sehr geehrte Frau Mustermann,

so manches hat zum Jahresbeginn einfach Tradition: Neujahrsanbaden, gute Vorsätze fassen und seit 21 Jahren auch unsere Azubi-Initiative "Mission: Ausbildung". Wir unterstützen mit Hilfe unserer langjährigen Partner radio SAW und ENERGY Bremen Schulabgänger bei der Suche nach ihrem perfekten Ausbildungsplatz. In den Ausbildungsportalen der Sender können angehende Azubis fündig werden. Wir wünschen viel Erfolg!

Ein Gewinn für Ihre Gesundheit ist auch in 2022 unser Bonusprogramm "ikk aktiv plus". Wir belohnen Ihr Engagement und honorieren neben der Mitgliedschaft im Sportverein und der Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen oder unseren digitalen Gesundheitskursen auch eigenfinanzierte Leistungen wie die professionelle Zahnreinigung. Bestellen Sie jetzt Ihr persönliches Bonusheft.

Bewegt geht es im Winter vor allem auf den geöffneten Pisten und in den freigegebenen Langlaufgebieten zu. Skifahren fordert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene heraus, birgt aber mitunter auch Risiken. Mit unseren Tipps kommen Sie als Neuling sicher den Berg hinunter und genießen ungetrübte Aktivitäten im Schnee.

Viel Freude und eine sportliche Saison wünscht

Ihre IKK gesund plus



Skifahren – Gesund und sicher durch die Saison

Fans des Wintersports sehnen die kalte Jahreszeit herbei, denn nun können endlich wieder die "Bretter" angeschnallt werden – egal, ob es Sie dabei auf die Piste oder in die Loipe zieht. Jedoch ist die Sportart nicht ganz ungefährlich. Um Verletzungen zu verhindern, braucht es eine gute Vorbereitung und Ausstattung.

[mehr erfahren](#)



Start der "Mission: Ausbildung" 2022

Jetzt den Traumjob fürs Leben finden. Mit Unterstützung unserer Medienpartner radio SAW und ENERGY Bremen bringen wir wieder Arbeitgeber und Schulabgänger zusammen. Während der "Mission: Ausbildung" können Sie vom 17.01. bis 27.02.2022 in den Ausbildungsbörsen nach freien Lehrstellen suchen. Da ist für jeden etwas dabei!

[mehr erfahren](#)





ikk aktiv plus – Jetzt mitmachen beim Bonusprogramm 2022

Das neue Bonusjahr ist gestartet. Tun Sie etwas Gutes für Ihr persönliches Wohlbefinden und lassen Sie sich für Ihre Gesundheitsaktivitäten von uns belohnen. Machen Sie mit und nehmen Sie auch an unseren neuen und bewährten Online-Kursen teil. Bestellen Sie noch heute Ihr individuelles Bonusheft direkt online und los geht's!

[mehr erfahren](#)



Hypermobilität – Zu viel Spielraum für die Gelenke

Während der eine bei leichten Dehnübungen an seine Grenzen gerät, biegen andere ihren Daumen bis zum Handgelenk. Was für Lacher oder Verwunderung sorgt, hat jedoch einen anatomischen Hintergrund: Überbeweglichkeit. Im Alltag kann diese zu Beschwerden bei Muskeln und Gelenken führen. Wo kommt sie her und was kann helfen, um den Körper zu stabilisieren und Blockaden zu lösen?

[mehr erfahren](#)

Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219

eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

Newsletter abmelden

© Copyright 2022 | [Datenschutzhinweise](#)

LESEPROBE

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher