

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

August 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Spätsommer lädt ein, aktiv zu bleiben – und wir haben die passenden Impulse für Sie.

Ab sofort können Sie Termine in unseren Geschäftsstellen bequem online vereinbaren, so bleibt mehr Zeit für das, was Ihnen gut tut! Schwimmen ist perfekt dafür. Achten Sie dabei auch auf Ihre Sicherheit. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert hat dafür die richtigen Tipps für Sie. So steht Ihrem Training nichts im Weg.

Auch in der Küche lässt sich Gutes leicht umsetzen: Tiefkühlgemüse und -obst sind oft genauso nahrhaft wie frische Produkte. Gesunde Ernährung muss also weder kompliziert noch zeitaufwendig sein.

Nutzen Sie Ihre Zeit, bleiben Sie in Bewegung und genießen Sie jede Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken.

Ihre IKK gesund plus



LESEPROBE

Ab sofort unsere neue Terminbuchung nutzen

Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung? Wir kombinieren die Vorteile digitaler Kommunikation mit festen Ansprechpersonen in der Geschäftsstelle vor Ort und bieten Ihnen ab sofort eine Online-Terminbuchung an. Sollten Sie jedoch mal nicht zu uns kommen können, sind wir gern auch online per Videocall für Sie da. Jetzt Termin für die Geschäftsstelle oder für die Videoberatung buchen!

[Terminbuchung Geschäftsstelle](#)

[Terminbuchung Videoberatung](#)



Schwimmen – Zug um Zug zu mehr Gesundheit

Im Wasser arbeitet fast der ganze Körper, während Gelenke und Wirbelsäule entlastet werden. So entstehen perfekte Bedingungen für Herz, Muskeln und Ausdauer. Mit der richtigen Technik und regelmäßigem Training profitieren Sie doppelt: von Fitness und Wohlbefinden.

[mehr erfahren](#)



Sicheres Schwimmtraining – worauf Sie achten sollten

Schwimmen ist effektiv und macht den Kopf frei. Damit Ihr Training im Hallenbad, Freibad oder Freiwasser auch wirklich sicher bleibt, lohnt laut unserem Gesundheitscoach Bennet Wiegert ein kurzer Check vor dem Start: nie allein schwimmen, langsam einsteigen, sichtbar bleiben und Warnsignale ernst nehmen. Lesen Sie, wie Sie für noch mehr Sicherheit beim Schwimmtraining sorgen.

[mehr erfahren](#)

Im Check: Lebensmittelmythen zum Einfrieren

Frisches Obst und Gemüse gelten oft gesünder als Tiefkühlprodukte. Doch stimmt das wirklich? Um Lebensmittelmythen rund um das Einfrieren ranken sich viele Halbwahrheiten. Ein genauerer Blick zeigt, dass Tiefkühlkost erstaunlich viele Vorteile bietet – und manche Vorurteile nicht halten, was sie versprechen.

[mehr erfahren](#)



EPROBE

Erfolgreicher Ausbildungsstart 2025 für die neuen Azubis

Wir heißen unsere neuen Auszubildenden herzlich willkommen und freuen uns, sie auf ihrem Weg in die berufliche Zukunft zu begleiten. Mit Energie, Neugier und frischen Ideen starten die jungen Talente bei der IKK gesund plus und erhalten spannende Einblicke in die Welt der gesetzlichen Krankenversicherung. Gemeinsam blicken wir voller Vorfriede auf die kommende Zeit.

[Infos zur Ausbildung](#)

IKK gesund plus
Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg
FB Marketing | Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219
eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

[Anmeldedaten ändern](#)

[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2025 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher