

Leistungen ➤

Service ➤

Gesundheit ➤

Pflege ➤



## IKK-Gesundheitsnewsletter

April 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

haben Sie auch genug vom Durchschnitt? Dann wird's Zeit für frischen Wind im Alltag! Ob Sie beim Firmenlauf 2026 mit Ihrem Team alles geben, mit Bennet Wiegerts Tipps für schnelle und effektive Micro-Workouts sorgen und das Jo-Jo-Wetter im Frühling mit smarterer Lüft- und Heizstrategie austricksen oder einer cleveren Niedrig-Dopamin-Morgenroutine Ihren Körper auf Touren bringen – hier geht es um mehr als Routine.

Und für alle, die lieber digital durchstarten: Das Digital-Paket der IKK gesund plus bringt Service, Beratung und Gesundheits-Extras direkt aufs Smartphone.

Jetzt heißt es: Mitmachen, umdenken, vorangehen – und das Beste aus jedem Tag machen!

Ihre IKK gesund plus



## Gemeinsam im Team aktiv dabei sein!

Ob Laufanfängerin bzw. Laufanfänger oder ambitionierte Expertin oder Experte – die Firmenläufe in Sachsen-Anhalt und Thüringen bieten die perfekte Gelegenheit, Fitness und Teamgeist zu stärken. Bilden Sie ein 4er-Team, erleben Sie das besondere Gemeinschaftsgefühl. Wir sind mit dabei und unterstützen die Events aktiv - Anfang Mai geht's los! Alle Termine, Standorte und Anmelde links gibt's bei uns.

[Alle Lauf-Events 2026](#)



## Energie für den Tag: Micro-Workouts einfach integriert

Sie haben wenig Zeit für Sport und sitzen viel? Bereits drei kurze Micro-Workouts täglich reichen, um Verspannungen zu lösen, den Kreislauf anzukurbeln und Ihr Wohlbefinden spürbar zu steigern. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert hat für Sie einfache 5-Minuten-Übungen, die mehr Bewegung und Gesundheit in Ihren Alltag bringen – flexibel, effektiv und ohne großen Aufwand.

[mehr erfahren](#)



## Jo-Jo-Wetter im Frühling

Temperaturschwankungen, Wind und Sonne im Wechsel – das Jo-Jo-Wetter im Frühling stellt Ihren Körper auf die Probe. Mit gezieltem Lüften, flexiblem Heizen und dem richtigen Bekleidungskonzept schaffen Sie ein gesundes Raumklima und beugen Beschwerden vor. Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps für mehr Wohlbefinden in der Übergangszeit!

[mehr erfahren](#)

## Kennen Sie die Niedrig-Dopamin-Morgenroutine?

Starten Sie den Tag bewusst und gönnen Sie Ihrem Gehirn eine Pause von ständiger Reizüberflutung: Die Niedrig-Dopamin-Morgenroutine hilft, Stress und Überforderung direkt am Morgen zu vermeiden. Erfahren Sie, wie ein ruhiger, reizreduzierter Start in den Tag Ihre Konzentration stärkt, Ihr Wohlbefinden steigert und langfristig zu mehr Ausgeglichenheit führt. Wir verraten Ihnen, wie kleine Veränderungen in Ihrer Morgenroutine einen großen Unterschied machen.

[mehr erfahren](#)



## Gönnen Sie sich das Digital-Paket!

Sparen Sie viel wertvolle Zeit und unnötige Wege mit unserem Digitalpaket! Mit unserem starken Leistungs- und Servicepaket sichern Sie sich ein starkes digitales Plus: individuell, flexibel und vollgepackt mit Extras, die wirklich etwas bringen. Jetzt informieren und profitieren!

[Paket checken](#)

[Mitglied werden](#)

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

[Anmeldedaten ändern](#)

[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2026 | [Datenschutzhinweise](#)