

[Leistungen](#) ➤[Service](#) ➤[Gesundheit](#) ➤[Pflege](#) ➤

IKK-Gesundheitsnewsletter

Februar 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Sie möchten Ihr kommendes Lauftraining clever aufbauen und Schritt für Schritt Ihre Ausdauer steigern – trotz der kühlen Witterung? Für einen gelungenen Start in Ihre Laufsaison 2026 hat unser Gesundheitscoach wichtige Tipps für Sie zusammengestellt.

Doch nicht nur beim Training selbst gibt es einiges zu beachten: Wie viel Power steckt eigentlich in Fitness-Apps und angesagten Sport-Accounts auf Instagram? Und wann wird der digitale Vergleich zur echten Belastungsprobe? Wir geben Ihnen Impulse, wie Sie Ihre Motivation hochhalten und mit Fitness-Apps sowie Social Media-Angeboten entspannt und zielgerichtet trainieren – ohne sich unter Druck zu setzen.

Außerdem im Fokus: Gesundheitstrends auf Social Media. Von Selbsttests über Mental-Health-Hacks bis zu Wundermitteln für die Haut – digitale Trends sind allgegenwärtig. Doch wie viel davon ist wirklich hilfreich und was sollten Sie kritisch hinterfragen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie zwischen Likes und Leidensdruck die richtigen Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen.

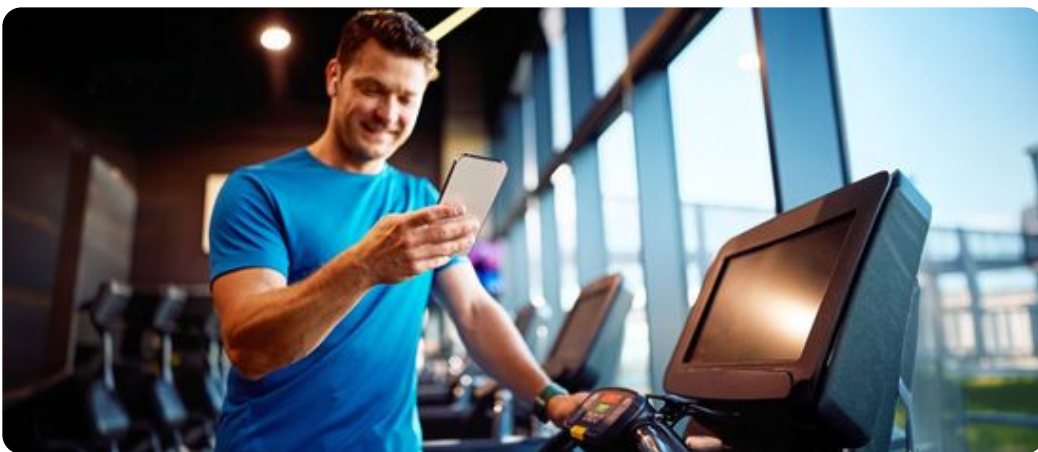
Viel Spaß beim Lesen und Loslaufen!

Ihre IKK gesund plus



Tipps für einen optimalen Start ins Lauftraining

Starten Sie optimal in die Laufsaison 2026: Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät Ihnen, wie Sie Ihr Lauftraining im Winter und Frühjahr gezielt aufbauen, Schritt für Schritt Ihre Ausdauer steigern und sich so bestens auf kommende Lauf-Events vorbereiten. Er hat für Sie praxisnahe Tipps für Motivation, Gesundheit und die richtige Ausrüstung. Also, machen Sie die kalte Jahreszeit zu Ihrem Trainingsvorteil!

[mehr erfahren](#)[Lauf-Events 2026](#)

Sport-Insta-Accounts vs. Digitales Training per App

Wie viel Motivation steckt wirklich in speziellen Fitness-Apps und individuellen Sport-Profilen bei Insta & Co. – und wann wird der Vergleich zum Stressfaktor? Entdecken Sie, wie Sie mit Fitness-Apps und einem bewussten Umgang mit digitalen Trainingsangeboten Ihr Lauftraining gezielt voranbringen, ohne sich unter Druck zu setzen. Starten Sie jetzt mit unseren Tipps sportlich und entspannt durch!

[mehr erfahren](#)



Gesundheitstrends auf Social Media

Gesundheitstrends auf Social Media boomen – doch wie viel steckt wirklich hinter Selbsttests, Mental-Health-Trends, Wundermitteln für die Haut, Bio-hacking und Ernährungs- oder auch Fitnesschallenges? Befinden Sie sich auch zwischen Likes und Leidensdruck? Erfahren Sie, welche Chancen und Risiken die digitalen Trends bieten, worauf Sie bei Influencer-Tipps achten sollten und wie Sie fundierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen.

[**mehr erfahren**](#)

Aktiv gesund plus – Bonusjahr 2026 gestartet!

Das neue Bonusjahr hat begonnen – und somit u.a. auch unsere beliebten Online-Kurse. Machen Sie aktiv mit und nutzen Sie die weiteren zahlreichen Vorzüge unseres Bonusprogramms! Denken Sie bitte aber auch rechtzeitig an die Abgabefrist der Bonusschecks für das Jahr 2025. Diese endet am 28.02.2026!

[**mehr erfahren**](#)

FB Marketing | Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219
eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

© Copyright 2026 | [Datenschutzhinweise](#)

Anmeldedaten ändern

Newsletter abmelden