

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

IKK-Gesundheitsnewsletter

Januar 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

mit frischem Schwung starten wir gemeinsam in das neue Jahr und bieten Ihnen wieder zahlreiche Möglichkeiten, aktiv und gesund zu bleiben. In dieser Ausgabe erwarten Sie spannende Themen rund um Bewegung, Prävention und Ernährung.

Kennen Sie bereits das Hoch Intensive Intervall-Training (HIIT)? Damit können Sie Ihre Fitness effizient steigern. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert gibt Ihnen dazu wertvolle Tipps. Entdecken Sie außerdem unsere neuen Online-Präventionskurse im Rahmen des Bonusprogramms "Aktiv gesund plus" – für mehr Wohlbefinden und attraktive Vorteile.

Für junge Versicherte bieten wir mit dem neuen "Mädchen Check-In PLUS" einen vertrauensvollen Einstieg in die frauenärztliche Vorsorge. Und für alle sportbegeisterten Teams geht unsere große Trikotaktion in die Verlängerung – nutzen Sie Ihre Chance auf einen neuen Trikotsatz!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen aktiven Start ins Jahr 2026.

Ihre IKK gesund plus



LESEPROBE

Im Trend: HIIT – Hoch Intensives Intervall-Training

Mit dieser modernen Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungsphasen mit kurzen aktiven Erholungsphasen mehrmals abwechseln, können Sie Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit bei geringem Zeiteinsatz schnell steigern. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegers verrät Ihnen, wie das Training aufgebaut ist und welche Vorteile und auch Risiken es hat. Probieren Sie es aus!

mehr erfahren



Neue Online-Präventionskurse gestartet

Unsere Bewegungs- und Entspannungsexperten haben für Sie im Rahmen unseres Bonusprogramms "Aktiv gesund plus" neue Online-Kurse zusammengestellt. Ab sofort können Sie zusätzlich zu dem bereits bestehenden Kurs-Angebot an folgenden Online-Präventionskursen teilnehmen: IKK-FitImAlltag, IKK-HIIT und IKK-PMR. Wählen Sie selbst und machen Sie mit! Es lohnt sich doppelt – für die Gesundheit und ein Plus im Geldbeutel!

Online-Kurse im Überblick

Kurs "IKK-HIIT"



NutriScore – Neue Regeln seit Januar 2026

Eine gesunde Ernährung schützt vor Krankheiten und hält uns fit. Der NutriScore soll helfen, gesündere Lebensmittel schneller zu erkennen. Er reicht von einem grünen A bis zu einem roten E und zeigt auf einen Blick, ob ein Produkt eher günstige oder ungünstige Nährwerte hat. Seit Anfang des Jahres gelten neue Regeln für die Lebensmittelampel. Was steckt dahinter?

[mehr erfahren](#)



NEU: Mädchen Check-In PLUS

Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt für den ersten Frauenarztbesuch? Und wie geht man mit den körperlichen und emotionalen Veränderungen in der Pubertät um? Nutzen Sie ab sofort unsere neue kostenfreie frauenärztliche Erstberatung inkl. Vorsorge-Ultraschall im Rahmen unseres Rundum-Pakets "Gesunde Kindheit". Sie ist der ideale und vertrauensvolle Einstieg beim Frauenarzt!

[mehr erfahren](#)



Große Trikotaktion in der Verlängerung!

In 2026 geht's spielerisch weiter: Auch in der neuen Saison wollen wir den sportlichen und engagierten Teamgeist von Kindermannschaften belohnen und Trikotsätze verlosen. Egal ob Volley-, Hand- oder Fußball, Kegelclub oder Schach-AG – alle Teams können mitmachen und haben die Chance, zu gewinnen. Bewerben Sie sich jetzt!

[mehr erfahren](#)

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 2026 | [Datenschutzhinweise](#)