

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

IKK-Gesundheitsnewsletter

Juni 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die ersten Urlauber haben die Koffer bereits gepackt und bald starten auch all jene mit Schulkindern in die wohlverdienten Ferien. Strandurlaub oder Sightseeing-Trip – wohin zieht es Sie in diesem Jahr? Wir haben viele Tipps für die Urlaubszeit für Sie parat.

Doch nicht jeder kann sich auf Erholung und Abenteuer fern der Heimat freuen. Bei knappen Kassen und steigenden Preisen wird überall gespart. Weil auch Lebensmittel teurer geworden sind, boomen so genannte "Broke-Gerichte" im Netz. Erfahren Sie bei uns, wie Sie mit diesem Trend gesund kochen und dabei mit einem geringen Budget auskommen.

Wenn Sie auch in Sachen Fitness 2023 up-to-date sein wollen, dann heißt es: ab ins Ballettstudio zum Barre-Workout. Wir zeigen Ihnen, was es damit auf sich hat.

Viel Freude dabei und einen schönen Start in die Ferienzeit.
Ihre IKK gesund plus



Tipps für Ihren Sommerurlaub

Entspannt am Strand, erlebnisreiche Städtereise oder lieber viel Action im Aktivurlaub – die Ferienzeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Interessen und Hobbys zu genießen. Die Sonne ist dabei hoffentlich Ihr Begleiter. Damit die Hitze aber nicht zur Qual wird und die Urlaubsfreude lange anhält, haben wir ein paar Tipps für Sie vorbereitet.

[mehr erfahren](#)

Broke-Gerichte – gesund und preiswert kochen

Wie viel geben Sie durchschnittlich für eine gekochte Mahlzeit aus? So genannte "Broke-Gerichte" liegen im Trend und zeigen, dass man auch mit günstigen Zutaten vollwertige Mahlzeiten zaubern kann. Um wirklich gesund zu essen, sollten Sie aber auch Nährstoffe und Kalorien im Blick haben.

[mehr erfahren](#)

Barre-Workout – Ballett und Fitness

Um wie ein Balletttänzer oder eine -tänzerin zu trainieren, müssen Sie keine speziellen Tanzstunden nehmen. Sie können auch getrost die Spitzenschuhe weglassen. Barre-Workout heißt der neue Sporttrend 2023! Wir verraten Ihnen, was Sie dabei erwartet.

[mehr erfahren](#)



LESEPROBE

Vorsorgeleistung "Hautkrebscreening"

Die Krebsfrüherkennung kann die Chancen auf Heilung, langjähriges Überleben und Erhalt der Lebensqualität erhöhen, da sie eine frühzeitige Behandlung ermöglicht. Ab 35 Jahren können Sie alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Hautkrebsuntersuchung in Anspruch nehmen. Darüber hinaus gewähren wir einen Zuschuss für Versicherte zwischen 14 und 34 Jahren, die Risikofaktoren aufweisen.

[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 2023 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher