

Leistungen & Service Gesundheit Mein WebCenter



IKK-Gesundheitsnewsletter

Dezember 2024

Sehr geehrte Frau Mustermann,

es ist dunkler und kälter – die Sportmotivation muss dabei nicht abnehmen. Bleiben Sie auch bei schlechtem Wetter aktiv! Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert zeigt, wie Sie in den eigenen vier Wänden effektive Workouts planen und umsetzen. Also, bleiben Sie dran!

Eine gute Schlafqualität unterstützt Sie bei Ihrer Fitness. Was sind die optimalen Bedingungen für einen gesunden Schlaf? Der Trend "Sleepmaxxing" widmet sich diesem Thema. Wir stellen wirksame Methoden vor.

Die dritte Säule ist zweifelsohne die richtige Ernährung. Sie haben Beschwerden oder eine Intoleranz? Ab 2025 bieten wir eine neue individuelle Online-Ernährungsberatung an.

Auf Instagram gibt's von uns ab sofort zusätzliche Impulse für mehr Gesundheit. Folgen Sie uns und bleiben Sie stets informiert. Wir freuen uns auf Sie!

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familie.

Ihre IKK gesund plus



Bennet Wiegerts Tipp für mehr Bewegung auch Zuhause

Bleiben Sie in Bewegung: Zuhause können Sie Ihre Fitness auch bei schlechtem Wetter erhalten. Feste Workout-Termine helfen Ihnen dabei, Ablenkungen zu vermeiden. Das alles geht natürlich auch ohne Fitnessgerät. Bennet Wiegert, unser Gesundheitscoach, gibt Tipps, wie Sie einfache Übungen mit alltäglichen Utensilien in Ihr Training integrieren.

[mehr erfahren](#)



Sleepmaxxing & Co. – Was tatsächlich hilft

Das Interesse an Schlaf und seiner Bedeutung ist gestiegen. Der neue Trend "Sleepmaxxing" umfasst Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität durch regelmäßige Schlafzeiten, eine optimale Schlafumgebung und Entspannungstechniken. Wir haben uns diesen und weitere Trends für Sie genauer angeschaut und geben Tipps, was davon wirklich hilft.

[mehr erfahren](#)



Zertifiziert: Unsere neue Online-Ernährungsberatung

Ob Sie Ihre Ernährung nach einer konkreten Diagnose umstellen wollen oder nach ärztlicher Verordnung Ihre Gesundheit mit gesunder Ernährung fördern möchten – wir unterstützen Sie dabei! In Zusammenarbeit mit Ernährungs-Therapie.net können Sie ab 2025 eine ortsunabhängige und individuelle Ernährungsberatung nutzen. Erfahren Sie, wie einfach es funktioniert.

[mehr erfahren](#)



Instagram: Wir sind online!

Instagram ist ein erfolgreiches soziales Netzwerk, es verbindet Sie mit anderen und Sie können Ihr Leben mit ihnen und Freunden teilen. Und jetzt sind auch wir ein Teil davon! Folgen Sie uns gern und lassen Sie ein Like für uns da. Wir halten Sie auf dem Laufenden und zeigen Ihnen die Welt der IKK gesund plus.

[Instagram öffnen](#)



Aktiv gesund plus – Neue Online-Kurse ab 2025!

Das kommende Bonusjahr steht schon in den Startlöchern – und somit auch unsere beliebten Online-Kurse. Wir haben für Sie ab 2025 neue Online-Gesundheitskurse vorbereitet. Freuen Sie sich drauf und machen Sie mit! Engagieren Sie sich für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich dafür belohnen. Bestellen Sie noch heute Ihr Bonusheft für 2025 direkt online!

[Jetzt informieren](#)

[Bonusheft 2025 bestellen](#)

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](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher

LESEPROBE