

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Oktober 2024

Sehr geehrte Frau Mustermann,

unser Bonusprogramm 2024 geht in den Endspurt! Lassen Sie sich noch bis zum Jahresende Ihre Gesundheitsaktivitäten von uns prämiieren. Doch damit nicht genug: Bereits jetzt können Sie sich Ihr Bonusheft für 2025 sichern.

Wenn Herbstnächte von Kürbislaternen erleuchtet werden, steht Halloween vor der Tür. Diese gespenstische Nacht ist nicht nur für Kinder ein Spaß: Planen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Halloween-Party und lassen Sie sich vom Grusel-Fieber anstecken!

Nutzen Sie bis dahin den "goldenen Herbst" auch für Aktivitäten im Freien. Beim Wandern bewegen Sie sich an der frischen Luft und genießen die Farbenpracht der Natur. Wir zeigen Ihnen, wie Sie optimal in Ihr neues Hobby einsteigen.

Auch unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert hat wertvolle Bewegungstipps für Sie: Wer neben Job, Familie und Haushalt keine Zeit für Sport findet, kann durch das Sammeln von Schritten spielend leicht Bewegung in den Alltag einbauen. Probieren Sie es aus!

Bleiben Sie gesund.

Ihre IKK gesund plus



Aktiv gesund plus – Unser Bonusprogramm im Endspurt

Das aktuelle Bonusjahr neigt sich dem Ende entgegen – und somit auch unsere beliebten Online-Kurse. Bitte beenden Sie Ihren begonnenen Kurs bis spätestens 31.12.2024 und reichen Sie Ihre Bonusschecks für 2024 ein! Tun Sie auch im kommenden Jahr etwas Gutes für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich dafür belohnen. Machen Sie mit und bestellen Sie noch heute Ihr neues Bonusheft direkt online!

[Jetzt informieren](#)[Bonusheft 2025 bestellen](#)

Schaurige Ideen für Halloween

Halloween steht vor der Tür! Der perfekte Anlass, um eine Party zu planen, die ebenso schaurig wie unvergesslich ist. Ob düstere Dekorationen, gespenstische Spiele oder gruselige Köstlichkeiten: Eine gelungene Halloween-Party erfordert Kreativität und das richtige Gespür für eine gute Atmosphäre. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie diesen herbstlichen Spaß. Alle Zutaten haben Sie sicher immer Zuhause.

[mehr erfahren](#)



SEPROBE

Wandern – Zu Fuß aktiv

Während das Laub unter Ihren Füßen raschelt, genießen Sie die Herbstluft und das Farbenspektakel der Bäume. Eine Wanderung im Herbst hat ihren ganz eigenen Charme und ist zudem eine gute Gelegenheit, um etwas für die körperliche Fitness zu tun. Beim Wandern bestimmen Sie ganz individuell Strecke, Tempo und Dauer Ihrer sportlichen Betätigung. Wir geben dazu wichtige Tipps.

[mehr erfahren](#)



Bennet Wiegerts Tipp: Schritte sammeln

Vielleicht kennen Sie das: Job, Familie und das ganze Leben dazwischen – da bleibt wenig Zeit für Sport. Nicht immer muss es ein strenges Sportprogramm sein, denn auch mit einem vollen Zeitplan können Sie ganz einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren. Schritte zu sammeln ist die einfachste Methode, um regelmäßig Bewegung in Ihren Lebensstil einzubauen. Probieren Sie es aus und machen Sie es zur Gewohnheit!

[mehr erfahren](#)



Jetzt noch für die Ausbildung mit Gütesiegel bewerben

Ausbildungsbetriebe gibt es viele, doch nur wenige können sich mit dem Prädikat BEST PLACE TO LEARN® rühmen. Wir haben das unabhängige Gütesiegel bereits zum dritten Mal in Folge erhalten! Unsere Begeisterung geben wir in unserer Ausbildung weiter. Noch können sich interessierte Jugendliche für unsere zwei Ausbildungsberufe bewerben und ihren Platz zum Ausbildungsbeginn 2025 sichern!

[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 2025 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher