

## Fit für den Herbst

### So stärken Sie Ihr Immunsystem – Kostenfreie Onlineseminare der IKK classic im September und Oktober

Karlsruhe, 11.09.2023 – In drei Onlineseminaren der IKK classic im September und Oktober erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung, gesunder Ernährung und natürlichen Hausmitteln Ihr Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen.

Start der Reihe „Familie und Gesundheit“ ist am 19. September ab 19:30 Uhr mit dem Thema „**Stark durch die kalte Jahreszeit mit viel Bewegung**“. In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie das Immunsystem durch Bewegung und Sport stärken können, welcher Sport für wen geeignet ist und wie Sie sich im Alltag für mehr Bewegung motivieren können.

In dem zweiten Onlineseminar „**Super Food – Fitness fürs Immunsystem?**“ am 12. Oktober ab 19:30 Uhr dreht sich alles um vermeintliche Vitaminbomben und Nährstofflieferanten. Superfood, wie Acai-Beeren, Avocado, Moringa, Matcha oder Quinoa, ist in aller Munde. Doch was braucht unser Immunsystem wirklich, um im täglichen Kampf gegen Bakterien, Viren und Co. Stand zu halten? Diese Frage beantwortet Ihnen unsere Ernährungswissenschaftlerin.

Weiter geht es am 17. Oktober ab 19:00 Uhr mit dem Thema „**SOS Erkältung – Natürliche Hausmittel**“. Zahlreiche Symptome kündigen eine Erkältung an. Es ist jedoch möglich, schon beim ersten Anflug von Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden oder Atemproblemen richtig und schnell zu handeln. Es bedarf nur wenige Handgriffe, um sich selbst mit einfachen Hausmitteln zu helfen. Welche das sind und wie Sie einen Spitzwegerich-Sirup zubereiten, erfahren Sie in dem Seminar.

---

#### Pressekontakt:

**Sven Keiner**  
Pressereferent  
Tel. 0611 7377 450013  
Mobil 0171 768 3132  
sven.keiner@ikk-classic.de

## Weitere Informationen und Anmeldung:

[ikk-classic.de/seminare-familie](http://ikk-classic.de/seminare-familie)



Nutzer des IKK-Seminarportals müssen sich einmalig ein kostenfreies Benutzerkonto anlegen und haben anschließend dauerhaft Zugriff auf das Seminararchiv inklusive aller Seminarunterlagen.

**Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 8.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 12 Milliarden Euro.**