

NEWSLETTER 02



© Halpoinz / fotolia

Hallo Teens!

Mit der Azubi-Attacke unterstützen wir alle Jugendlichen bei der Berufsfindung. Und wenn der Ausbildungs- oder Studienplatz gefunden ist, ist die Freude darüber groß. Gleichzeitig beginnt jedoch ein neuer Lebensabschnitt. Neben dem ersten eigenen Geld, z. B. das Ausbildungsgehalt oder das BAföG, kann sich auch dein Versicherungsstatus in der Krankenversicherung ändern. Was du als Student oder Azubi bedenken und worum du dich kümmern solltest, liest du auf Seite 2.

In unserer Rubrik Gesundheit kannst du herausfinden, welcher Sporttyp du bist und ob dir eher Einzelsportarten oder Mannschaftssportarten liegen. Nutze unsere interessanten Facts zur Typenbestimmung.

Täglich berichtet die Presse über Politik. Ob der im letzten Jahr gewählte amerikanische Präsident Donald Trump oder die Wahlvorbereitungen zur Bundestagswahl 2017 - die Medien sind voll davon. Das ist auch gut so, denn der Politik gibt man bei der Wahl eine Stimme! Wer wählen darf und wie es funktioniert, erfährst du von uns auf Seite 4.

Auch in diesem Jahr findet das Radio Brocken OpenAir "STARS for FREE" in Magdeburg statt. Welche Acts am Start sind und das Gewinnspiel bei dem du dir Tickets sichern kannst, findest du natürlich auf unserer Internetseite. Übrigens: Unser Jugendportal erstrahlt im neuen Glanz! Unbedingt vorbeischaun! www.spleens4you.de

Deine Redaktion

Gewinnspiel

Wo findet STARS for FREE 2017 statt?

A: in Bremen oder B: in Magdeburg

Einfach die Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an redaktion@ikk-gesundplus.de senden oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

www.spleens4you.de/spleensnslo22017

111 x 2 Eintrittskarten für STARS for FREE 2017 gewinnen!



Gewinner der letzten Ausgabe

Die 5 Snackboxen gingen an: Frederik B. aus Gardelegen/Berge, Jonas K. aus Eisleben, Maarten P. aus Bremen, Vanessa B. aus Bitterfeld-Wolfen und Nora-Sophie K. aus Bernburg.

Herzlichen Glückwunsch!

Versicherung

Als Azubi oder Student zum ersten Mal selbst versichert

[Seite 2](#)

Sporttyp

Was bist du - Teamplayer oder Einzelkämpfer?

[Seite 3](#)

Bundestagswahl

Mach sie zu deiner Wahl, die Bundestagswahl!

[Seite 4](#)



© contrastwerkstatt / fotolia

Selbst krankenversichert

Dein erster Schritt auf eigenen Beinen

Nach dem Schulabschluss ist für dich vor allem eins wichtig: Endlich selbstständig sein! Dazu gehören auch die erste eigene Krankenversicherung und viele Fragen. Dabei gibt es Unterschiede zwischen einer studentischen Versicherung und der Mitgliedschaft als Azubi.

Topversichert als Student

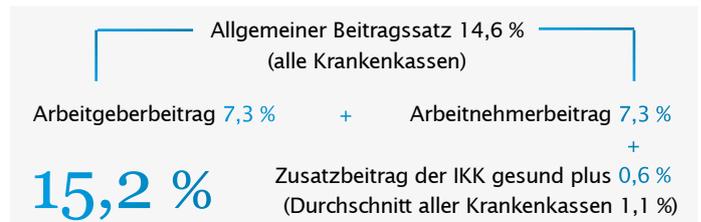
Während deines Studiums kannst du weiterhin die beitragsfreie Familienversicherung nutzen, solange du unter 25 Jahre alt bist. Wenn du allerdings einen Nebenjob hast, bei dem du über 450 Euro im Monat verdienst, musst du dich selbst versichern. Das geht günstig in der Krankenversicherung der Studenten (KVdS).

Der Beitrag für die studentische Versicherung ist bundesweit einheitlich, es kommt aber noch der jeweilige Zusatzbeitrag hinzu. Bei der IKK gesund plus versicherst du dich also für 66,33 Euro/Monat plus dem günstigen Zusatzbeitrag von 0,6%.

Ein duales Studium wird immer beliebter und bietet dir viele Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Bekommst du eine Ausbildungsvergütung vom Betrieb, ein Stipendium oder eine Studienbeihilfe, musst du dich ebenso versichern wie ein Azubi. Du erhältst keine Vergütung? Dann ist die KVdS deine richtige Wahl.

Topversichert als Azubi

Als Auszubildender ist klar: Ein eigener Job bedeutet auch eine eigene Krankenversicherung. Diese wird von deinem Arbeitgeber angemeldet, der auch einen Teil des Beitrags übernimmt. Der restliche Anteil wird direkt von deinem Lohn/Gehalt an die Krankenkasse abgeführt. Der Beitragssatz der IKK gesund plus teilt sich so:



Eine Ausnahme besteht, wenn du in der Ausbildung ein monatliches Entgelt von unter 325 Euro brutto bekommst. In diesem Fall übernimmt der Arbeitgeber den gesamten Anteil der Sozialversicherungsbeiträge und somit auch den für die Krankenversicherung.

Jetzt schnell zur IKK gesund plus!

Denn bei uns ist mehr für dich drin! Mit einer Mitgliedschaft bei uns bieten wir dir neben einem günstigen Beitragssatz noch viele Vorteile:

- » einen Bonus von bis zu **300 Euro für deine Gesundheitsaktivitäten** im Bonusprogramm ikk aktiv plus
- » zusätzliche Gesundheitsleistungen
- » 39 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven
- » den direkten Kontakt im **Kundencenter »DIREKT** über Skype sowie einen Rund-um-die-Uhr-Service mit unserer Online-Filiale, dem IKK-Webcenter: www.ikk-gesundplus.de/webcenter.

Ausbildungs- oder Studienplatz in der Tasche? Werde jetzt Mitglied!

www.ikk-gesundplus.de/jetztmitgliedwerden



Einzelkämpfer oder Teamplayer



Welcher Sporttyp bist du?

Du hast Lust darauf, dich beim Sport regelmäßig auszupowern, doch dir fehlt noch die passende Sportart? Neben deinen Interessen, Fähigkeiten und sportlichen Zielen ist auch dein Charakter entscheidend dafür, welche Aktivitäten dich optimal fordern. Bist du gern mit anderen in einer Gruppe und kämpfst gemeinsam für den Sieg oder möchtest du lieber dein eigenes Ding machen? Mit unserer Checkliste findest du heraus, welcher Typ du bist.

Der Teamplayer

Was dich auszeichnet:

- » Alleinsein ist nichts für dich! Am liebsten hast du eine große Gruppe von Leuten um dich herum.
- » Du engagierst dich gern für andere. Am meisten motiviert es dich, wenn es um die Gemeinschaft geht.
- » Entscheidungen gemeinsam zu treffen und Kompromisse zu finden, fällt dir nicht schwer.
- » Du lernst gern von anderen und freust dich, wenn deine Leistung von Mitstreitern anerkannt wird.

Sport soll für dich vor allem Spaß machen und eine weitere Möglichkeit sein, deine Freunde zu treffen oder neue Leute kennenzulernen. Neben den herkömmlichen Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball findest du vielleicht auch Gefallen an Unihockey oder der kanadischen Nationalsportart Lacrosse. Für alle, die nicht selbst spielen möchten: Mannschaftsgeist, Akrobatik und Tanz gibt es auch beim Cheerleading. Beim Rudern, Paddeln oder Kanufahren ist besonderes Teamwork gefragt, denn hier musst du dich in einem gemeinsamen Rhythmus und Tempo einfinden. Funktioniert dies in einer Gemeinschaft, ist das ein tolles Gefühl!



Der Einzelkämpfer

Was dich auszeichnet:

- » Du triffst dich gern mit deinen Freunden, aber zum Abschalten brauchst du deine Ruhe.
- » Du hast ehrgeizige Ziele, auf die du dich vollkommen konzentrieren möchtest.
- » Der Wettkampf mit anderen motiviert dich und du möchtest dein Können messen.
- » Beim Sport ist dir Unabhängigkeit wichtig. Du möchtest trainieren, wann und wo du Lust dazu hast.

Du suchst den Wettkampf oder auch den idealen Sport zum Entspannen? Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Beim Tennis, Badminton oder Squash spielst du eins gegen eins und kannst dein Können unter Beweis stellen. Beim Klettern in der Halle bezwingst du nicht nur die Wand sondern auch deinen inneren Schweinehund. Möchtest du einen Sport im Verein ausüben, aber trotzdem deine eigenen sportlichen Leistungen bringen, bieten sich zum Beispiel Leichtathletik oder Geräteturnen an. Und für eine Fitnessrunde am Nachmittag sind Inline-Skating, Radfahren oder Joggen bestimmt das Richtige für dich, um den Kopf frei zu bekommen!



Tipp:

Egal welcher Sporttyp du bist, eine coole Klamotte für dein Outdoor-Training gehört dazu! Wichtiger sind jedoch Komfort, Tragegefühl und Leistung. Die Details findest du hier:

 www.spleens4you.de

Impressum

IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg,
FB Marketing, Tel.: 0391/2806-0, Fax: 0391/2806-2219, eMail:
redaktion@ikk-gesundplus.de

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Teilnahmechluss ist der
06.08.2017. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und
sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-
Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten
Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bundestagswahl 2017

Mach sie zu deiner Wahl am 24. September 2017

Du bist am Wahltag 18 Jahre alt? Dann heißt es für dich: Zum ersten Mal selbst in die Wahlkabine, um deine Stimme abzugeben. Im Vorfeld solltest du dich schlau machen, schließlich ist es deine Wahl, bei welcher Partei du dein Kreuzchen setzt. Wir helfen dir bei dieser neuen Erfahrung.

Wer darf wählen?

An der Wahl zur Bundesregierung teilnehmen darfst du, wenn du mindestens 18 Jahre alt bist, die deutsche Staatsbürgerschaft hast und seit mindestens drei Monaten ununterbrochen in Deutschland gelebt hast.

Wer wird gewählt?

Mit deinem Wahlzettel entscheidest du nicht direkt über den künftigen Bundeskanzlerin oder die Bundeskanzler. Du wählst Abgeordnete der Parteien, die dann den Bundestag bilden. Im Anschluss trifft dieser die Entscheidung über den neuen Regierungschef bzw. die neue Regierungschefin.

Wen soll ich wählen?

Wen du wählst, entscheidest du ganz allein. Um dein Kreuzchen nicht irgendwo zu machen, solltest du dich vorher mit den Wahlprogrammen der Parteien beschäftigen. Das ist dir zu schwer und dauert zu lange? Da hilft der Wahl-O-Mat der Bundeszentrale für politische Bildung! Dieser stellt Thesen zur Wahl auf z.B. „Der Schultag soll auf vier Stunden verkürzt werden.“ Keine falschen Hoffnungen, hier handelt es sich wirklich nur um ein Beispiel. Du kannst nun anklicken, ob du dem zustimmst, neutral dazu stehst oder eben dagegen bist. Zum Schluss kannst du deine Meinung mit dem Programm der Parteien vergleichen. So findest du schnell heraus, mit wem du übereinstimmst.

Der Wahl-O-Mat für die Bundestagswahl wird ca. zwei bis vier Wochen vor der Wahl freigeschaltet. Dann kannst du ihn auf www.bpb.de nutzen.

Wie kann ich wählen?

Als wahlberechtigte Person über 18 Jahre bekommst du eine Wahlbenachrichtigung per Post. Dort steht, wann das Wahllokal in deiner Nähe geöffnet hat und wo es sich befindet. Diese Benachrichtigung musst du, ebenso wie deinen Personalausweis, am 24. September zur Wahl mitnehmen. Du kannst aus verschiedenen Gründen an diesem Tag nicht zur Wahl gehen? Dann gib deine Stimme doch schon vorher per Briefwahl ab. Diese musst du nur beantragen. Nutze dazu einfach den Antrag auf der Rückseite deiner Wahlbenachrichtigung.

Also, deine Stimme zählt, geh' wählen!

Und wenn ich noch nicht wählen darf?

Du bist noch keine 18 Jahre: Was also geht dich das alles an? Eine ganze Menge! Denn was in der Politik passiert, hat auch Einfluss auf dein Leben. Informiere dich also und halte dich auf dem Laufenden. Umso leichter fällt es dir schließlich, eine Entscheidung bei deiner ersten Wahl zu treffen.

