

# NEWSLETTER 03



© Halpoint / fotolia

© Syda Productions / Fotolia

## Hallo Teens!

Am 27.08.2017 war es im Stadtpark Magdeburg wieder soweit: "STARS for FREE" rockten die Bühne. 25.000 Besucher sahen Marlon Roudette, Wincent Weiss, Milow, Christina Stürmer, Stereoact, Joris und Maggie Reilly in einmaliger Live-Atmosphäre, und das „for free“. Wir hoffen, alle hatten einen tollen Konzert-Tag.

Was ein Sofa in seinem Job zu tun hat, erfährst du in diesem Newsletter von uns. Solltest du für 2018 noch einen Ausbildungsplatz suchen, wird es höchste Zeit für deine Bewerbung - vielleicht bei der IKK gesund plus, als Sozialversicherungsangestellte/r (Sofa)!

Unser zweites Thema dreht sich um Games! Magst du lieber Online-Games oder doch eher Old School? Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und mit etwas Glück "Kingdomino", das Spiel des Jahres 2017, gewinnen.

Zu guter Letzt zeigen wir dir, was Küche und Fitness gemeinsam haben können. Versuch deinen eigenen Müsliriegel zu kreieren - zwei Anregungen haben wir dir vorbereitet. Probier´s aus und lass es dir schmecken. Weitere interessante Themen findest du bei uns im Internet.

Übrigens: Beim Online-Gewinnspiel verlosen wir gerade ein iPad mini. Also unbedingt vorbeischaun! [www.spleens4you.de](http://www.spleens4you.de)



© IKK gesund plus

## Gewinner

Wir hoffen, alle 111 Gewinner der Konzertkarten hatten ebenfalls einen tollen Tag bei "STARS for FREE" in Magdeburg! Die Gewinnerin unseres Azubi-Gewinnspiels radelt zukünftig mit ihrem neuen Mountainbike in und um Magdeburg. *Herzlichen Glückwunsch Lena Marie!* (Bild Links)

### Deine Redaktion

#### Sofa werden

Wir suchen Azubis für die IKK gesund plus

[Seite 2](#)

#### Games & Co.

Online oder Old School - Spielen kommt nie ...

[Seite 3](#)

#### Fitnessküche

Kirschiegel oder Aprikosenpower zum Selbermachen

[Seite 4](#)

Erstes Lehrjahr  
Ausbildungsstart  
01.08.2017



Vanessa Ernst  
(1. Lehrjahr)

## Meine ersten Eindrücke

"Eine Freundin hatte mir diese Ausbildungsstelle empfohlen. Schnell überzeugten mich die Infos zum Beruf auf der Internetseite und ich bewarb mich bei der IKK gesund plus für einen Ausbildungsplatz als Sozialversicherungsfachangestellte.

Der Start in die Ausbildung war für mich etwas Besonderes. Für meinen neuen Lebensabschnitt war es mir wichtig, eine Ausbildung mit Zukunft zu finden. Ich möchte Spaß an meiner Arbeit haben und immer motiviert sein, noch mehr Bereiche und Situationen kennen zu lernen.

Gleich in der ersten Woche saß ich im Kundenservice neben meiner Kollegin und durfte mir einen Einblick verschaffen, was alles auf mich zukommen wird.

Meine freundlichen und hilfsbereiten Kollegen geben mir verantwortungsvolle Aufgaben und sind immer für Fragen offen.

Die Vielfältigkeit der Ausbildung zwischen den verschiedenen Abteilungen, der Berufsschule und den Lehrgängen gefällt mir sehr gut!

Die IKK gesund plus hat mich schon in den ersten Tagen davon überzeugt, dass es genau der Beruf wird, den ich mir für meine Zukunft vorstelle!"

## Bewirb dich noch bis zum 31.10.2017!

Deine Fragen oder deine vollständigen Bewerbungsunterlagen richtest du bitte unter Angabe von „Bewerbung A18-05“ an unsere Ausbildungsleiterin Frau Heike Bohn.

 **IKK gesund plus**  
Personalentwicklung  
39092 Magdeburg

 0391 2806 - 6212  
 [ausbildung@ikk-gesundplus.de](http://ausbildung@ikk-gesundplus.de)



# Sofas gesucht!

## Wie wäre es mit einer Ausbildung zum/r Sozialversicherungsfachangestellten?

*Sozialversicherungsfachangestellte/r (Sofa): Hinter diesem schwierigen Begriff verbirgt sich eine sehr vielseitige Ausbildung. Was du als Azubi mitbringen solltest und was du alles lernst, haben wir für dich zusammengefasst.*

### Deine Interessen

Du möchtest Menschen umfassend beraten, betrachtest Service und Teamarbeit als Selbstverständlichkeit und wendest gern moderne Kommunikations- und Informationstechnik an.

### Mitbringen solltest du

... einen Realschulabschluss oder das Abitur mit sehr guten bis guten Schulleistungen. Wir schätzen Selbstständigkeit, Einsatzfreude und Aufgeschlossenheit. Du bist sprachlich versiert und legst Wert auf ein gepflegtes Äußeres.

### Das trifft auf dich zu?

*Dann ist unsere fundierte und zukunftsorientierte Ausbildung zum/r Sozialversicherungsfachangestellten genau das Richtige für dich!*

### Unser Angebot für dich!

Wir bilden dich praxisorientiert (ca. 12 Azubis pro Ausbildungsjahr) und entsprechend unseres Geschäftsstellennetzes wohnortnah aus. Wir bieten dir in der dreijährigen Ausbildung teamorientierte Mitarbeit und integriertes E-Learning/Webinare. Unser Angebot umfasst eine ansprechende Ausbildungsvergütung und vielfältige Einsatzmöglichkeiten mit guten Karrierechancen bei der IKK gesund plus.

### Deine Ausbildung

... gliedert sich in drei Bereiche, die sich innerhalb einer Ausbildungszeit von insgesamt drei Jahren abwechseln:

- Theorie:** sieben Vollzeitlehrgänge (je 14 Tage) mit Vollverpflegung in der IKK Akademie in Hagen, Nordrhein-Westfalen  
» Hier wird dir das notwendige spezifische Fachwissen des Berufes vermittelt.
- Berufsschule:** sechs Abschnitte Blockunterricht (je 6-8 Wochen) in der Berufsschule Magdeburg, Halle oder Bremen  
» Hier erhältst du berufsrelevantes Allgemeinwissen.
- Praxis:** in den zahlreichen Geschäftsstellen der IKK gesund plus in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven  
» Hier kannst du dein Fachwissen praktisch anwenden und die Betreuung von Kunden erlernen.



Möchtest du die Ausbildung unserer Azubis im Internet mitverfolgen? Dann besuche sie auf facebook.  
[www.facebook.com/IKKsofaplus](http://www.facebook.com/IKKsofaplus)

Wir sind erster Top-Ausbilder in Sachsen-Anhalt mit dem unabhängigen Gütesiegel "Best Place To Learn"!



# Online oder Old School

Spielen kommt nie aus der Mode!

*Herbstzeit ist Spielezeit! Vielleicht hast auch du schon ein neues Onlinegame im Kopf, das du unbedingt ausprobieren möchtest. Oder hast du bereits deine Brettspielsammlung für den Spieleabend aus dem Schrank geholt? Bei uns bekommst du Tipps für ungetrübten Spielspaß.*



## Brettspiele

Mensch ärgere dich nicht, Monopoly, Scrabble: Die Klassiker machen als Brettspiel zum Anfassen immer noch am meisten Spaß. Die „Old School“-Variante eignet sich vor allem für den Spieleabend mit der ganzen Familie, wenn verschiedene Generationen zusammentreffen – vom technikverrückten Bruder bis zur Oma, die immer noch keine Whats-App-Nachricht schreibt. Allerdings solltet ihr euch vorher über eine Auswahl einig sein, denn alle Spiele mitzubringen, ist einfach unpraktisch.

## Konsole

An der Konsole entscheidest du: Im Multiplayer-Modus mit Freunden oder doch lieber eine gemütliche Zockerrunde allein? Gesellschaft kann sein, muss aber nicht. Auch das mobile Spielen ist dank tragbarer Geräte kein Problem. Allerdings gibt es viele verschiedene Konsolenanbieter, die jeweils nur ihre eigenen Spiele vertreiben. Für den Gelegenheitsspieler sind die Geräte oft zu teuer, als dass sich die Anschaffung lohnt.

## Online

Ob Strategie-, Rollen- oder Rennspiel – die Vielfalt der Onlinegames ist riesig! So kannst du dir schnell zwischendurch die Zeit vertreiben, ohne dich gleich festzulegen, und immer wieder neue Spiele ausprobieren. Viele davon gibt es komplett kostenlos. Doch Vorsicht: Einige Anbieter verlangen auch eine Anmeldung und du gerätst schlimmstenfalls in eine Abofalle. In manchen Spielen kannst du zusätzliche Items nur freischalten, wenn du sie wirklich in Euro bezahlst. Lass von solchen Angeboten lieber die Finger! Auch dein Virenprogramm sollte auf dem aktuellen Stand sein, wenn du online spielst.

## Die Realität wartet draußen

Letztendlich ist alles nur ein Spiel. Nimm es deinem Mitspieler also nicht übel, wenn er gewinnt und verpass nicht das Leben, das außerhalb deines Zimmers stattfindet. Spiele vor der Konsole oder dem PC können eine Beschäftigung sein, sollten andere Hobbies aber nicht einschränken. Besonders Bewegung an der frischen Luft ist wichtig, wenn du vorher längere Zeit gesessen hast.

## Spiel des Jahres

Dir fehlt noch der richtige Anreiz für die kommende Spielesaison? Zum Glück stehst du vor der riesigen Auswahl nicht allein, denn eine fachkundige Jury hat sich bereits eingehend mit den Neuerscheinungen auf dem Markt beschäftigt und das „Spiel des Jahres 2017“ gekürt.

„Kingdomino“ ist eine coole Abwandlung des bekannten Spiels, bei dem Steine aneinandergelagt werden. Im Spiel bist du Herrscher über dein eigenes Königreich – und möchtest dieses natürlich vergrößern. Dabei haben deine Mitspieler allerdings noch ein Wörtchen mitzureden, denn sie verfolgen dasselbe Ziel. Du musst also gut überlegen und geschickt deine Spielblättchen legen. Doch je besser deine Wahl, desto später bist du beim nächsten an der Reihe ...

## Neugierig geworden?

Dann Gewinnspielfrage beantworten und mit etwas Glück eines von zwei Spielen „Kingdomino“ gewinnen!



## Wer ist der Herrscher in „Kingdomino“? A: König oder B: Kanzler

Einfach die Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de) senden

oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

[www.spleens4you.de/spleensnslo32017](http://www.spleens4you.de/spleensnslo32017)



## 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: Teilnahmeschluss ist der  
17.11.2017. 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.

# Fitness aus der Küche

## Rezepte für gesunde Energieriegel zum Selbermachen

*Gesunde Riegel selbst zuzubereiten, ist leicht und schnell gemacht. Du brauchst nicht viele Zutaten. Spleens hat zwei einfache Rezepttipps für dich.*

Gesunde Snacks, die richtig gut schmecken und einfach selbst zu machen sind? Gute Idee! Und am Ende weißt du, welche Zutaten drin sind. Die kleinen Powerpakete sind gut geeignet, dir Kraft für deine Sporteinheiten zu geben. Aber denke daran: Lass ausreichend Zeit zwischen deiner Mahlzeit und dem Trainingsbeginn – ungefähr eine Stunde ist eine gute Richtlinie.



### Aprikosenpower

#### Zutaten (20 Stück):

2 cm frischer Ingwer  
200 g getrocknete Aprikosen (soft)  
200 g kernige Haferflocken  
200 g Mandelkerne  
130 g Sonnenblumenöl  
100 g Honig  
200 g Müsli (gebacken)  
30 g Mehl  
1 Eiweiß  
Backpapier

#### So geht's:

Hacke die Mandeln grob, röste sie ohne Fett in der Pfanne an. Abkühlen lassen. Jetzt die Haferflocken rösten. Ingwer schälen, fein hacken. Aprikosen klein schneiden. Öl mit Honig und Haferflocken, Müsli, Mehl, Mandeln, Aprikosen und dem Ingwer gut mischen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und rechteckig formen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 150 °C, E-Herd 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Die Masse muss leicht braun und druckfest sein. Nur noch auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

*Viel Spaß  
beim Ausprobieren!*

### Kerniger Kirschiegel

#### Zutaten (20 Stück):

100 g Haselnüsse  
100 g Cashewkerne  
100 g Haferflocken  
100 g Amaranth  
100 g getrocknete Kirschen  
100 g getrocknete Cranberrys  
130 g Sonnenblumenöl  
120 g Honig  
1 Eiweiß  
Backpapier

#### So geht's:

Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Haferflocken rösten. Die Früchte grob hacken. Öl in einer großen Schüssel mit dem Honig verrühren. Alle Trockenzutaten dazu, gut mischen. Das steif geschlagene Eiweiß unter die Masse geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, rechteckig formen. Jetzt im vorgeheizten Backofen (Umluft 150 °C, E-Herd 175 °C) rund 25 Minuten backen. Die Masse soll leicht braun und fest sein. Abkühlen lassen und zum Schluss in Riegel schneiden.