

# NEWSLETTER 02



© Halfpoint / fotolia

## Hallo Teens!

Der Fußball rollt und die Sommerferien stehen vor der Tür! Für alle Fußballfans sind die Spiele der deutschen Nationalmannschaft bereits geblockt – sicher bis ins Finale ;-). Aber auch die Open-Air-Saison feiert ihre Höhepunkte! Und einer davon ist in Sachsen-Anhalt **"STARS for FREE"**. Zum vierten Mal wird Amrei Gericke von Radio Brocken in Magdeburg Top-Acts auf die Bühne rufen und rund 20.000 Musikfans werden wieder begeistert abgehen. Alle Infos sowie **111 x 2 der begehrten Tickets for free** gibts bei uns auf Seite 2 und im Internet – inklusive aller Acts, die in diesem Jahr am Start sein werden. Für Überraschungen hat der Veranstalter auf jeden Fall gesorgt.

Wer die Schule beendet und noch keine Zusage für die **Ausbildung** oder das **Studium** in der Tasche hat, sollte langsam über einen **Plan B** nachdenken. Was du dabei bedenken solltest oder welche Alternativen du nutzen könntest, um die Zeit zu überbrücken, liest du auf Seite 3.

Natürlich geben wir dir anlässlich der Fußball-WM, egal ob du Fan oder "Hater" bist, auf Seite 4 Tipps, wie man sich die Ferien mit oder ohne Fußball organisieren kann. Freue dich auf unsere Gewinnspiele, zu denen wir dir viel Glück wünschen.

Die Redaktion

## Gewinnen auf spleens4you.de

Cooler Schnapschüsse sofort an die Pinnwand heften, deinen Freunden eine große Freude machen oder eine Collage gestalten. Mit einem mobilen Fotodrucker ist das ein Kinderspiel. Jetzt kannst du einen Fotodrucker von HP gewinnen. Einfach auf unserer Webseite vorbeischaun und teilnehmen!

Einsendeschluss: 30.06.18!

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



© HP Development Company, L.P.

## Gewinner der letzten Ausgabe

Das **iPad mini** ging an Christopher B. aus Bad Lauchstädt. Auf die **Amazon-Gutscheine** freuen sich: Nico K. aus Stendal, Lea S. aus Schönebeck OT Ranies und Carla W. aus Bremen. **Herzlichen Glückwunsch!**

### Open-Air-Saison

Mit Sommer, Sonne & Live-Musik – denk an dich!

Seite 2

großes Gewinnspiel!

### Plan B

Wenn schief geht, was schief gehen kann!

Seite 3

### Fußball-WM 2018

Tipps für Fans oder "Hater"

Seite 4

großes Gewinnspiel!



© Halpoin/fotolia



# Die Open-Air-Saison startet

Mit Sommer, Sonne & Live-Musik – denk an dich!

*Was wäre ein richtiger Sommer ohne coole Live-Musik und deine Lieblingsbands hautnah auf der Bühne? Am besten natürlich als Konzert unter freiem Himmel, denn nur so kommt das richtige Festival- und Open-Air-Feeling auf.*

Doch wenn du nicht mehr weißt, ob du vom Tanzen oder der Hitze schwitzt und der Platz vor der Bühne zwar perfekt ist, um deinen Star zu sehen, dafür aber kein bisschen Schatten bereit hält, kann es selbst dem Hardcore-Konzertgänger zu viel werden. Damit dein Open-Air-Vergnügen ungetrübt bleibt, haben wir für dich ein paar Tipps zusammengestellt.

## Sonnenschutz –

### Für deine Haut unverzichtbar

Niemand möchte nach einem tollen Konzerttag mit einem krebserregenden und schmerzenden Sonnenbrand nach Hause kommen. Die übermäßige Sonneneinstrahlung kann zudem bleibende Schäden auf deiner Haut hinterlassen.

Sorge deshalb unbedingt für ausreichenden Sonnenschutz in Form von Creme oder Spray. Diesen solltest du bereits vor dem Aufenthalt im Freien auftragen und im Laufe des Tages immer wieder erneuern. Für einen kühlen Kopf sorgt zudem ein Hut oder Basecap. Die Kopfbedeckung bewahrt dich vor einem Sonnenstich, der sonst unangenehme Folgen wie Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen nach sich ziehen kann.

So oft es geht, solltest du außerdem Zuflucht im Schatten suchen.

## Wasser marsch!

Neben deinem optimalen Sonnenschutz ist vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig! Bewegung und Hitze entziehen dem Körper diese und du musst deine Speicher dringend wieder auffüllen. Trinken, trinken, trinken heißt also die Zauberformel – natürlich alkoholfrei und am besten Wasser. Auf das jeweilige Veranstaltungsgelände darfst du keine Getränke mitnehmen, vor Ort gibt es jedoch eine große Auswahl. Manche Locations bieten sogar Wasserstellen, an denen du dich kostenlos bedienen kannst. Informiere dich unbedingt vorher über die Möglichkeiten und plane auch etwas Geld ein, um dir etwas zum Trinken zu kaufen.

*Der Termin für dein Konzert-Highlight steht schon fest!*

Sicher hast du dir schon verschiedene Veranstaltungen für deinen Open-Air-Sommer vorgemerkt. Wir hoffen, in deinem Kalender ist noch Platz, denn nun steht auch der Termin für das *Konzert-Highlight des Jahres* fest: Am **19. August 2018** heißt es im Stadtpark Magdeburg wieder „**STARS for FREE**“! Einen ganzen Tag lang kannst du deine Lieblingskünstler live erleben. Die Tickets gibt es, wie immer nicht zu kaufen, sondern nur zu gewinnen.

*Unsere Glücksfee verlost 111 x 2 Tickets für „STARS for FREE 2018“!*

Einfach die Gewinnspielfrage richtig beantworten. Vielleicht sehen wir uns dann schon bald vor der Bühne!



## Gewinnspiel

**Wann startet das Konzert in Magdeburg?  
A: 10 Uhr oder B: 14 Uhr oder C: 20 Uhr**

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/spleenslo2018](http://www.spleens4you.de/spleenslo2018)

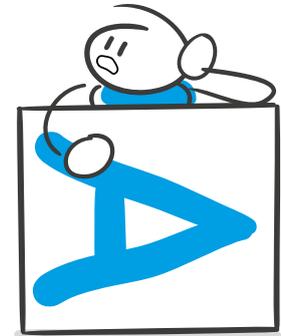
**111 x 2 Tickets gewinnen für:  
STARS for FREE 2018**





# ... für deine Zukunft

Wenn schief geht, was schief gehen kann!



© strichfiguren.de/forolia

*Endlich – du machst in diesem Jahr deinen lang ersehnten Schulabschluss! Eigentlich wolltest du um diese Zeit schon wissen, wie es weitergeht, doch bisher ist dein Plan für die Zukunft immer noch verschwommen. Du weißt nicht, wie du deine berufliche Laufbahn gestalten willst oder hast deinen Wunschausbildungsplatz nicht bekommen? Nicht verzweifeln, du hast immer noch gute Chancen, in diesem Jahr durchzustarten!*

## Last minute: Ausbildung

Noch ist es nicht zu spät, einen Ausbildungsplatz zu ergattern! Einige Firmen haben noch Restplätze zu vergeben, da sie keine geeigneten Bewerber finden konnten oder diese eventuell zugunsten einer anderen Ausbildungsstelle abgesprungen sind.

In Last-Minute-Azubibörsen wirst du auch jetzt noch für das Ausbildungsjahr fündig. Jedoch muss dir klar sein, dass die Auswahl mittlerweile eingeschränkt ist. Das bedeutet nicht, dass du einen Beruf erlernen musst, der dich überhaupt nicht interessiert. Ein paar Abstriche wirst du aber eventuell machen müssen.

## Studienplätze – mit und ohne Zulassungsbeschränkung

Wenn du dich für ein Studium entschieden hast, kannst du nun ganz tief durchatmen: Du hast noch genug Zeit, um alles in die Wege zu leiten! Die Bewerbungsfrist für Studiengänge mit dem so genannten Numerus Clausus, der eine bestimmte Abiturnote verlangt, oder mit anderen Zulassungsbeschränkungen ist zumeist der 15. Juli – zumindest, wenn du in diesem Jahr deinen Abschluss gemacht hast. Hältst du die Hochschulreife schon länger in den Händen, hast du mit dem 15. Mai leider die Frist verpasst. Ebenso kann es sein, dass Studiengänge eigene Termine für die Bewerbung haben.

Zulassungsfreie Studiengänge nehmen deine Unterlagen hingegen noch bis kurz vor Semesterbeginn an. Wird bei der Prüfung deiner Dokumente festgestellt, dass du alle Voraussetzungen (z. B. Abitur, Fachhochschulreife, etc.) erfüllst, bist du direkt eingeschrieben. Informiere dich trotzdem so schnell wie möglich bei der Hochschule deiner Wahl, um diese Frist nicht zu verpassen!

## Orientierung im Freiwilligen Sozialen Jahr

Statt einem gezielten Ausbildungsplatz fehlt es dir eher noch an Möglichkeiten, dich auszuprobieren und deine Stärken zu finden? Dann hast du jetzt noch die Chance, dich für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) zu bewerben. Sobald du die so genannte Vollzeitschulpflicht erfüllt hast, also nach neun bzw. zehn Schuljahren, kannst du den Freiwilligendienst für 6 bis 18 Monate bei verschiedenen Trägern ableisten. Kontaktiere diese am besten direkt und bringe in Erfahrung, bis wann du dich auf einen Platz bewerben kannst. Meist beginnt das FSJ im August oder September, teilweise wird es aber bereits das ganze Jahr über besetzt. Dasselbe gilt übrigens auch für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ). Neben Zeit zur beruflichen Orientierung gewinnst du im FSJ praktische Fähigkeiten, die dir

bei deiner späteren Jobwahl nützen können. So kannst du den Freiwilligendienst als Praktikum anerkennen lassen oder findest auf diesem Weg sogar Zugang zu deinem Traumberuf. Nicht zuletzt wird die Zeit als Wartesemester für ein Studium angerechnet.

## Tipp: Freiwilligendienste im Ausland

Ein Freiwilligendienst im Ausland ist über den Internationalen Jugendgemeinschaftsdienst (IJGD) möglich, u. a. in Griechenland, Lettland und Polen.

Die Projekte werden über den IJGD oder den Europäischen Freiwilligendienst (EFD) finanziert. Im Web kannst du dich über die Angebote informieren.

 [www.ijgd.de](http://www.ijgd.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:** Teilnahmeschluss ist der **07.08.2018**. 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.  
**Datenschutz:** Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: [www.ikk-gesundplus.de/datenschutz](http://www.ikk-gesundplus.de/datenschutz)



Denk an die Umwelt:  
Newsletter per App lesen  
➔ Download  



# 21. FIFA Fußball-Weltmeisterschaft 2018

WELCOME TO  
**RUSSIA**

Ob Fan oder "Hater" - nutze deine Gelegenheit!

*Bist du schon eingetaucht in das WM-Fieber 2018? Oder gehörst du zu denjenigen, die dem Fußball nichts abgewinnen können? Wir haben dafür einige Ideen für dich gesammelt, damit dir die WM-Zeit nicht zu lang wird.*

## Der Ball rollt!

Die Fußballweltmeisterschaft findet noch bis 15. Juli in 12 Stadien der elf verschiedenen Austragungsorte in Russland statt. Insgesamt 32 Mannschaften sind in acht Gruppen (A-H) aufgeteilt und durchlaufen in der jeweiligen Gruppe ihre Vorrundenspiele. Deutschland spielt in der Gruppe F mit Mexiko, Südkorea und Schweden. Seit der WM 2006 im eigenen Land ist das Public Viewing in Deutschland immer beliebter geworden. Freunde und Familie kommen zusammen und schauen Fußballspiele über große Leinwände, auf öffentlichen Plätzen oder vor dem heimischen TV. Die Freude beim Sieg oder die Enttäuschung bei einer Niederlage lassen sich doch beisammen viel besser teilen oder eben besser aushalten. Wie bei den bisherigen Turnieren werden ARD und ZDF alle Spiele übertragen - sowohl im Free-TV als auch im Live-Stream. QR-Code scannen und das Programm live am Smartphone ansehen. An die Datenmenge denken, also per WLAN!



## Finale oho, Finale ohohoho



Am 15. Juli findet das große Finale der 21. FIFA Fußball-Weltmeisterschaft 2018 in der russischen Hauptstadt Moskau statt. Austragungsort des Endspiels ist das Luzhnik-Stadion, das rund 81.000 Zuschauern Platz bietet und bereits den Schauplatz des WM-Eröffnungsspiels darstellte.

## Zu gewinnen

Sollte Deutschland ins Finale der Fußball-Weltmeisterschaft 2018 kommen, verlosen wir auf [www.spleens4you.de/wmfan](http://www.spleens4you.de/wmfan) unter allen Fans der deutschen Mannschaft drei WM-Bälle 2018!

**Daumen drücken lohnt sich!**



## Keine Lust auf Fußball?

Schau doch einmal in deinem Umfeld, wem es vielleicht ebenso geht und wen du für alternative Unternehmungen gewinnen kannst. In deiner Nähe findest du sicherlich einen Badensee oder ein Freibad, die täglich bis abends geöffnet haben. Hier kannst du gemeinsam mit deinen Freunden ins kühle Nass springen, eine Partie Beach-Soccer spielen oder einfach chillen.

Du wolltest mal wieder gemeinsam mit Freunden kochen? Verabrede dich zu einer Kochparty oder plane einen bunten Grillabend mit Leckereien für den Rost. Hierzu gibt es freigegebene Areale, auf denen es in Parks oder auf Grünflächen erlaubt ist, zu grillen. Bitte achte hierbei immer auf Sicherheit und den Brandschutz.

Oder hörst du lieber nur Musik? Nutze den Sommer und seine zahlreichen Konzert-Highlights. Schau nach Festivals oder Konzerten in deiner Nähe! Wenn alle anderen unterwegs und im Fußball-Fieber sind, ist das deine Chance auf entspannte Momente: Ruhe im Freibad genießen, im Kinosaal freie Platzwahl haben, vielleicht ein neues Buch lesen oder die Staffel deiner Lieblingsserie zu Ende schauen – deine Gelegenheit!

**Wir wünschen dir tolle Ferien und einen schönen Sommer, egal ob mit oder ohne Fußball!**