

NEWSLETTER 01

Hallo Teens!

Auch in diesem Jahr versprechen wir dir interessante Themen und attraktive Gewinnspiele in deinem Spleens-Newsletter! Ob Gesundheit, Berufswahl oder Ausbildungsplatzsuche – spleens steht an deiner Seite und unterstützt dich dabei!

Dir graut es regelmäßig vor Prüfungen und allein beim Gedanken an dein Bewerbungsgespräch bricht dir der kalte Schweiß aus? Mit unseren fünf Tipps meisterst du souverän jede Herausforderung.

Deine Redaktion

Die Gewinner 04/19

Über die Kinogutscheine freuten sich Mira M. aus Jerichow, Laura D. aus Bremerhaven, Alexander S. aus Möser, Tim S. aus Bünde und Bennet K. aus Thale!

Herzlichen Glückwunsch!

1. Vorbereitung ist das A und O

Schlecht vorbereitet? Das verunsichert dich im entscheidenden Moment zusätzlich. Nutze deine Vorbereitungszeit und beschäftige dich intensiv mit der vor dir liegenden Aufgabe.

2. Ängste aufschreiben

Überlege bitte kurz: Was ist das schlimmste, das passieren könnte – und wäre es wirklich ein Weltuntergang? Schreibe deine Ängste auf, so bekommst du den Kopf frei und kannst dich besser auf das Wesentliche konzentrieren.

3. Genügend Zeit einplanen

Wenn du schon abgehetzt zu deinem Termin kommst, steigt dein innerer Stresspegel enorm. Plane deswegen vorher genügend Zeit ein.

4. Atmen nicht vergessen

Dieser Tipp klingt erstmal simpel und doch bleibt uns in Stresssituationen oft die Luft weg. Atme deshalb mehrmals ruhig ein und aus. So fährst du deinen Puls runter und stoppst die Aufregung.

5. Positiv denken macht selbstbewusst

Gehe dein Vorhaben optimistisch und mit einem Lächeln an. So strahlst du Zuversicht und Selbstvertrauen aus. Die positive Sichtweise hat auch Einfluss auf deine Leistungsfähigkeit.



Ausbildung

"Mission: Ausbildung" & Digitales Handwerk

Seite 2

Sport Trends

Power-Training: Ninja Sports

Seite 3

Jugendreisen

Mit Gleichaltrigen unterwegs

Seite 4





© Gorodenkoff Productions OU | adobeStock

Von wegen altbacken

Digitales Handwerk auf dem Vormarsch

In deiner Vorstellung stehen Handwerker immer noch mit Hammer und Nagel an der Werkbank? Das stimmt nur zum Teil, denn die Digitalisierung hat auch vor den traditionellen Berufen nicht Halt gemacht und sogar neue Berufsbilder geschaffen. Wir zeigen dir die moderne Seite des Handwerks!

Am PC entworfen – fürs Leben gemacht

Handwerk ist mitunter Millimeterarbeit – so zum Beispiel in Berufen wie Orthopädiemechaniker (m/w/d) oder Zahntechniker (m/w/d). Hier muss alles stimmen, damit die Prothese bzw. der Zahnersatz letztendlich passt. Dank computergestützter Messverfahren, welche die herkömmlichen Abdrücke aus Gips mittlerweile ergänzen, können die Produkte am Computer entworfen und optimal angepasst werden. Erst wenn das 3D-Modell stimmig ist, geht es an die präzise Handarbeit. Auch technische Systemplaner nutzen solche Programme, um Skizzen und Pläne für Projekte sowie Bauvorhaben zu erstellen.

Programmieren und reparieren

Das ist nicht nur etwas für Nerds: In vielen Elektronik- und Mechanikberufen gehört die Computersprache heute zum Alltag. Werkzeugmechaniker (m/w/d) programmieren computergesteuerte Schleifmaschinen, Mechatroniker (m/w/d) sogar komplette mechatronische Systeme. Ebenfalls mit der Programmiersprache auskennen muss sich das Berufsbild des

Systemelektronikers (m/w/d), während die Informationselektroniker (m/w/d) bereits von Haus aus mit IT-Sicherheit, Betriebssystemen und der Wartung von EDV-Anlagen vertraut sind.

Kaufmännische Berufe im modernen Stil

Früher brauchte der Kaufmann Rechenschieber, Stift und Papier für seine Kalkulationen – heute gibt es unter anderem den Kaufmann für Büromanagement (m/w/d), der im Office den Durchblick hat. Dabei spielen der PC sowie die verschiedensten Programme, von der Textverarbeitung bis zur Statistik oder der jeweiligen Betriebssoftware, eine immense Rolle. Alle kaufmännischen Berufe haben diesen Wandel erlebt und dabei mitunter recht junge Zweige entwickelt: Wie die Ausbildung zum Medienkaufmann (m/w/d) Digital und Print, die es unter diesem Namen erst seit 13 Jahren gibt.

Du siehst also: Hinter die Fassade schauen lohnt sich! Denn in so manchem Handwerksberuf steckt eine moderne Seite. Mehr Informationen dazu erhältst du unter: www.handwerk.de

Mission: Ausbildung 2020

Unter dem Motto "Finde deinen Traumjob" bieten wir dir jede Menge Ausbildungsangebote. Gemeinsam mit unseren OnAir-Partnern radio SAW und ENERGY Bremen haben wir **deinen Wunsch-Ausbildungsplatz** gefunden!

Vom **20. Januar bis 1. März 2020** kannst du auf unserer Webseite oder bei unseren Partnern unter vielen freien Lehrstellen nach deinem idealen Ausbildungsplatz suchen. Mit einem Klick erhältst du alle wichtigen Informationen zum Ausbildungsangebot – und kannst dich direkt bei den Unternehmen bewerben.

Alles Wissenswerte zum Thema Bewerbung liest du einfach in unserer passenden Broschüre „**Berufsstart perfekt**“ nach.

www.spleens4you.de/ausbildungsboerse
www.radiosaw.de
www.energy-bremen.de





Ninja Sports

Kraft, Ausdauer, Mut und Geschicklichkeit

Vorbei sind die Weihnachtszeit und Silvester. Nun geht es auf zu neuen Taten. Nach der Völlerei der letzten Wochen strotzt du vor Energie und möchtest dich so richtig auspowern? Doch das Wetter lädt nicht gerade nach draußen ein. Wie wäre es mit einem sportlichen Power-Training à la „Ninja Warrior“?

Eine neue Trendsportart

Ninja Sport ist eine neue Trendsportart. Bekannt geworden durch die TV-Show „Ninja Warrior Germany“, vereint sie Freizeitsportler und Wettkampfsportler in einer schnell wachsenden Community. Die Teilnehmer der witzigen Spielshow, die in Deutschland seit 2016 im TV ausgestrahlt wird, müssen einen Hindernis-Parcours absolvieren. Die Sendung „Ninja Warrior“ beruht auf der Original-Show „Ninja Warrior“ aus Japan, die ihren Ursprung in der Sendung „Takeshi's Castle“ fand. Ende der 1980er Jahre avancierte diese zu einer Kultshow und wurde 2014 in Thailand neu aufgelegt und produziert.

Die wachsenden Bewerberzahlen der Fernsehstaffeln „Ninja Warrior Germany“ zeigen auch das steigende Interesse, es selbst einmal zu versuchen und als Gewinner das Preisgeld am Ende der Sendung mit nach Hause zu nehmen. Aktuell läuft die vierte Staffel und die Herausforderung, solche Parcours selbst zu erklimmen, ruft hierzulande zahlreiche Parcours in Fitness-Studios, Trampolinhallen und anderen Locations hervor.

Im Ninja Parcours brauchst du Kraft, Ausdauer, Mut und Geschicklichkeit zugleich. Es warten verschiedene Hindernisse auf dich: So kannst du an der horizontalen Leiter (Monkey Bars) oder den Ringen entlanghängeln und deine Armkraft unter Beweis stellen, dich über schwebende Bretter (Floating Bridge) fortbewegen, auf wackelnden Schaukeln und Trapezen

deine Balance üben oder an der so genannten Warpet Wall, einer gewölbten Wand, versuchen hochzulaufen. Ein guter Test deiner sportlichen Fähigkeiten und zugleich ein super Training für alle Muskelgruppen. In der Gruppe macht dies besonders viel Spaß.

Werde selbst zum Ninja Sportler!

Du möchtest selbst zum Ninja-Sportler werden und dich der sportlichen Herausforderung stellen? Schau im Internet nach Ninja-Angeboten in deiner Nähe, wie z.B. Trampolinhallen. Oder werde Zuhause mit der Familie selbst aktiv. Frage deine Eltern, ob ihr euch gemeinsam einen kleinen Parcours zusammenbauen könnt. Für diesen können z. B. Trampoline, alte Reifen oder ein normales Klettergerüst genutzt werden. Deiner Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist in jedem Fall jedoch, auf die Sicherheit zu achten, damit sich niemand verletzt. Auch in deiner Sportstunde kann ein solcher Parcours schnell aus Bänken, Matten, Kästen, Kletterwänden und -stangen, Medizinbällen oder ähnlichem zusammengestellt werden. Die Übungen können also ganz einfach umgesetzt und in den Sportunterricht integriert werden.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren!

JUMP House

Im September letzten Jahres eröffnete JUMP House in der Waterfront Bremen. Es erwartet alle, die einfach nur springen, sich abseilen oder gegeneinander antreten wollen. Wir wünschen allen Besuchern besonders viel Spaß!

JUMP House in Bremen
www.jumphouse.de/bremen

Weitere Angebote:

JUMP House in Leipzig
www.jumphouse.de/leipzig

SkyFly in Magdeburg
www.skyfly-magdeburg.de

JUMP Trampolinpark Halle
www.jump-halle.de



Jugendreisen

Mit Gleichaltrigen unterwegs

Winterblues adé, der Sommer kommt bestimmt! Zieht es dich auch in die Ferne, aber unterwegs mit deinen Eltern gibt es regelmäßig Uneinigkeit über eure Urlaubsaktivitäten? Dann ist eine Jugendreise vielleicht genau das Richtige für dich.

So macht Urlaub Spaß

Es gibt viel, was für eine Jugendreise spricht. Bei Sportaktivitäten oder Erlebnistouren wird dir garantiert nicht langweilig. Vor Ort ist bereits alles vom Reiseveranstalter organisiert und du musst dich weder um die Verpflegung noch um Ausflüge kümmern. Auch deine Eltern können beruhigt sein, denn die gesamte Reise wird von speziell ausgebildeten Reiseleitern und Betreuern begleitet. Du siehst also: Ein Gesamtpaket, von dem alle etwas haben!

Action, Sprachen oder einfach mal Sonne tanken

Die Angebotspalette ist vielfältig. Je nach deinen Interessen kannst du z. B. an einem Sport-Camp teilnehmen oder eine Sprachreise absolvieren und so deine Kenntnisse auffrischen. Viele Reisen finden in den Sommermonaten statt, aber

auch Wintersport ist angesagt. Du hast also die Qual der Wahl: Magst du lieber Action im Schnee oder chillen am Strand? Für jeden Reisetyp findet sich das Passende und deine Mitreisenden haben die gleichen Interessen.

Plane deinen perfekten Urlaub

Vor dem Abenteuer steht aber erst einmal die Planung, die du am besten gemeinsam mit deinen Eltern angeht. Es gibt zahlreiche Veranstalter, die sich auf Reisen für Jugendliche spezialisiert haben. Informier dich im Internet und lies auch Erfahrungsberichte. Vielleicht hast du sogar im Bekanntenkreis jemanden, der bereits an einer solchen Fahrt teilgenommen hat und den du fragen kannst? Auf jeden Fall solltest du frühzeitig mit deiner Planung beginnen, um die besten Angebote wahrzunehmen.



Gewinnspiel

Wie hoch ist der

"Big Ben"-Glockenturm?

A: 96,3 m | B: 141,7 m

Einfach Gewinnspielfrage beantworten und per eMail senden:

redaktion@ikk-gesundplus.de

oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

www.spleens4you.de/spleensnslo12020

Wir verlosen 3x1

Mikrofaser-Handtuch mit praktischer Tasche.

Viel Glück!



Unser Tipp: Du möchtest nicht allein verreisen? Dann plane den Urlaub doch mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund!