

NEWSLETTER 02

Hallo Teens!

Das Schuljahr ist fast geschafft und die nahende Zeugnisausgabe läutet deine Ferien ein. Für dich vielleicht auch die Zeit der Bewerbung für einen Ausbildungsplatz – andere beenden die Schule und haben ihren Arbeitsvertrag schon in der Tasche. Wie sieht's bei dir aus? Spleens4you.de bietet dir jede Menge Ideen und Infos für deine berufliche Zukunft.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit den Themen selbstgemachte Kosmetik, Sport-Trends und natürlich mit der Freibadsaison. Mit ein wenig Glück kannst du bei unserem Gewinnspiel das nötige Equipment gewinnen.

Starten möchten wir mit einem Ausbildungsangebot in eigener Sache! Noch bis zum 30.09.2020 kannst du dich bei der IKK gesund plus für die Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen (m/w/d), kurz KiG genannt, bewerben. Neben dem Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d) ist das Berufsbild seit diesem Jahr neu bei uns. Als KiG koordinierst und bearbeitest du Leistungsanträge, kontrollierst Dienstleistungsprozesse und bist Experte für versicherungsrechtliche Fragen. Dabei berätst du auch die Kollegen in den KundenCentern. Du hast einen guten Realschulabschluss oder das Abitur, interessierst dich für rechtliche Sachverhalte und bist ein Teamplayer? Dann werde Teil des zweiten Jahrgangs, der 2021 seine Ausbildung

bei der IKK gesund plus in Magdeburg antritt! Alle Infos zu deiner Bewerbung sowie zur Ausbildung erhältst du unter: www.ikk-gesundplus.de/ausbildung



Deine Redaktion

Gewinnen auf spleens4you.de



Wir verlosen eine „SURI“-Matte von DoYourYoga. Auf dem Boden geblieben? Mit einer ordentlichen Sportmatte machen Übungen wie Yoga und Pilates gleich viel mehr Spaß. Mach mit beim spleens-Gewinnspiel und gewinne eine von zwei Sportmatten. Viel Glück!



www.spleens4you.de/surimatte

DIY-Kosmetik

Natürliche Pflege
für deine Haut

Seite 2

Sport-Trends

Calisthenics & Bouldern –
Körperspannung pur

Seite 3

Sport & Spiel

Deine Must-Haves für
Freibad und Strand

Seite 4

**Gewinn-
spiel!**



© New Africa/Adobe Stock

DIY-Kosmetik

Selbstgemachte und natürliche Pflege der Haut

Die sommerliche Hitze verlangt Haut und Haar einiges ab – höchste Zeit für etwas Wellness! Mach deine Kosmetik mit natürlichen Zutaten ganz einfach selbst! Alles was du dafür brauchst, erhältst du im Supermarkt, im Bio-Markt oder in der Bio-Lebensmittelabteilung in Drogerien.

Reichhaltige Lippenpflege

Für weiche Lippen trage ein Peeling und anschließend eine Lippenpflege auf. Beides kannst du mit wenigen Zutaten selbst herstellen! Zum Peelen mischst du einfach etwas Olivenöl mit Honig und braunem Zucker, für eine frische Brise verwendest du das Öl mit Salz und einem Tropfen Pfefferminzöl.

Zur Herstellung der Lippenpflege nimmst du Kakaobutter, die du mit Kokosöl und Honig mischst. Alternativ kannst du auch Vaseline mit Backaroma verwenden. Teste langsam aus, mit welchen Mengen du dein ideales Mischergebnis bekommst, das weder zu fest noch zu flüssig ist.

Fülle deine selbstgemachten Lippenpflegeprodukte einfach in kleine Gefäße. Beide sind mindestens sechs Monate haltbar, das Peeling solltest du am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Du neigst eher zu unreiner Haut mit Pickeln, Rötungen und vergrößerten Poren? Dann kannst du Backpulver mit Kokosöl mischen, um dein Hautbild zu verbessern. Nur mit Wasser angerührt, gibt das Pulver eine peelende Maske.

Alle Zutaten solltest du immer frisch hinzufügen und am besten sofort, spätestens aber nach einem Tag im Kühlschrank verbrauchen.



© jillasudnitskaya / Adobe Stock



© Wayhome Studio/Adobe Stock

30 Minuten kannst du die Kur auswaschen. Ist dein Haar hingegen eher fettig, hilft eine Mischung aus Meersalz und Wasser, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dabei gibst du einen Esslöffel Salz auf 250 ml und lässt dies 10 Minuten einwirken. Rühre immer nur so viel von deiner selbstgemachten Haarkur an, wie du wirklich benötigst und verwende diese gleich. *Viel Spaß beim Selbermachen!*

Sommerliche Gesichtsmasken

Nach der gründlichen Gesichtsreinigung kannst du deine Haut mit einer Maske aus Joghurt und dem Allroundtalent Honig verwöhnen. Richtig sommerlich wird es, wenn du noch einige pürierte Erdbeeren untermischst!

Schnelle Haarkuren

Auch dein Haar hat sich eine Wohlfühlbehandlung verdient. Neigst du zu Spliss und einer trockenen Mähne, mische flüssiges Kokosöl (dafür einfach erwärmen) mit dem Saft einer halben Zitrone. Nach einer Einwirkzeit von

Weitere Bio-Kosmetiktippis findest du hier:

www.spleens4you.de/kosmetik





Calisthenics & Bouldern

Sport mit Körperspannung

Du bist sportlich aktiv und möchtest dein Körpergefühl verbessern? Wir möchten dir zwei verschiedene, noch recht junge Sportarten vorstellen, die du mit wenig Aufwand betreiben kannst.

Calisthenics – Nutze deine Muskelkraft!

Der Hype um Sport mit dem eigenen Körpergewicht hält nach wie vor an. Du brauchst nichts weiter als deine Muskelkraft. Beim Calisthenics kannst du einfache Sportgeräte zum Beispiel auf Spielplätzen oder Calisthenics-Parcours in öffentlichen Parks zum Training nutzen. Einige Übungen führst du sogar komplett ohne Geräte aus. Zieh deine Sportsachen an und schon bist du startklar! Wir zeigen dir, wie's geht!

Was ist Calisthenics?

Es sind Kraftübungen, die du mit Hilfe einfacher Sportgeräte wie Klimmzugstangen, Bänken, Klettergerüsten oder Ähnlichem im Park in deiner Umgebung umsetzen kannst. Es gibt inzwischen auch speziell dazu aufgebaute Parcours, wo du dich nach Herzenslust austoben kannst.

Fange mit leichten Grundübungen an: z. B. mit Klimmzügen, Liegestützen, Dips-Übungen für Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur, Beineheben und Kniebeugen.

Was bringt das?

Mit Calisthenics stabilisierst du deinen gesamten Bewegungsapparat und baust alle Muskelgruppen gleichermaßen auf, da bei jeder der Übungen immer mehrere beansprucht werden. Das Zusammenspiel aller Muskeln wirkt sich

insgesamt positiver auf deine Koordinationsfähigkeit aus als normales Krafttraining im Fitnessstudio. Je nach Dauer und Intensität verbrauchst du jede Menge Kalorien und kannst sogar deine Ausdauer steigern.

Bouldern – Klettern ohne Seil oder ohne Gurt

Du bist auf der Suche nach etwas Kniffligerem, das dich neu fordert? Dann versuche es doch einmal mit Bouldern! Klettern in luftiger Höhe, aber ohne Kletterseil oder Klettergurt. Du kannst es sowohl drinnen als auch draußen ausüben, also in speziellen Kletterhallen oder an Outdoor-Kletterwänden. Diese sind auf Anfänger eingerichtet und bieten mit ihrer Ausstattung sehr viel Sicherheit. Langjährige Profis sind oft an Felswänden in der freien Natur unterwegs.

Teste deine Kraft!

Im Gegensatz zu Kletterwänden sind Boulderwände nur 3-4 Meter hoch. An diesen Wänden sind verschiedenfarbige Griffe in unterschiedlichen Abständen angebracht. Du bewegst dich daran kletternd von Griff zu Griff, indem du dich mit den Armen hochziehst und die Füße auf den nächstgelegenen Griffen abstützt und dich so nach oben schiebst.

Die Schwierigkeitsgrade der Routen erkennst du an den verschiedenen Farben. Du kannst leicht beginnen oder dich auch in einem fortgeschrittenen Modus bewegen. Probiere es einfach aus.

Sicherheit geht vor!

Für deine Sicherheit ist natürlich gesorgt, denn in allen Kletterhallen sind auf dem Boden weiche Matten ausgelegt, im Freiland wird so genannter Fallschutzkies verwendet. Zudem erhältst du eine ausgiebige Sicherheitsunterweisung vom Personal, bevor es losgeht. Du solltest festes Schuhwerk und bequeme Sportbekleidung tragen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bouldern in deiner Umgebung:

BlocSchmiede Magdeburg
www.blocschmiede-boulderhalle.de
Zuckerturm Dessau
www.zuckerturm.de
Kletterhalle Sangerhausen
www.klettermafia.de/halle/kletter-atelier
Boulder Base Bremen
www.boulderbasebremen.de

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmeschluss ist der 31.07.2020. 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

Denk an die Umwelt:
 Spleens-Newsletter
 per App lesen
 ➔ Download



Sommertrends

Deine Must-Haves für Freibad und Strand

Der Sommer kommt und mit ihm die Badesaison! Hier die Gadgets, die du unbedingt dabei haben solltest:

Luftsofa

Autsch – sicher kennst auch du das Problem, dass dein Handtuch zum Sitzen und Liegen einfach nur unbequem ist. Entweder spürst du jeden Stein oder es ist schnell alles voller Sand. Abhilfe schafft hier ein cooles tragbares Sofa: Der Stoffsack wird einfach gegen den Wind gehalten und mit Luft gefüllt (Achtung: Bei Windstille musst du mitunter etwas laufen). Zusammengefaltet ist die Sitzgelegenheit so klein, dass du sie überall mit hinnehmen kannst.

LED-Frisbee

Herumliegen und nichts tun, wird auf Dauer zu langweilig. Schwung in deinen Tag am Strand oder See bringt eine Frisbeescheibe, die du zu zweit oder mit mehreren Freunden werfen kannst. Es wird dunkel, aber du willst noch eine Runde spielen? Dann bist du mit den neuen Modellen mit coolen LED-Lichtern der Hingucker. So zum Beispiel die „Skylighter“ von Aerobie, die batteriebetrieben ist und deren Lichter bei Bedarf an- oder ausgeschaltet werden können.

Hüpfball für's Wasser

Wenn auch zur Abkühlung im Wasser die Action nicht zu kurz kommen soll, dann benötigst du dringend einen der aktuellsten Trends: Ein Ball, der auf dem Wasser springt wie ein Flummli! Dieser ist etwas kleiner als ein Tennisball und in verschiedenen Ausführungen erhältlich, zum Beispiel als „Pro“ oder „Extreme“ von Waboba. Letzterer ist etwas leichter, aber auch unkontrollierbarer. Jede Menge Spaß bringen auf jeden Fall beide!

Tragbare Musikbox

Damit du beim anschließenden Entspannen deine Lieblingsmusik hören kannst, gehört ein Bluetooth-Lautsprecher einfach dazu! Viele Boxen für unterwegs sind zudem wasserdicht, so dass der Poolparty nichts mehr im Wege steht!

Mitmachen lohnt sich!

Wir verlosen eine Skylighter LED-Frisbeescheibe von Aerobie sowie 2x jeweils einen Waboba Extreme Wasserball.



Gewinnspiel

Welches Vitamin bildet der Körper mit Hilfe der Sonne?

A: Vitamin C | B: Vitamin D

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

www.spleens4you.de/spleensnslo22020

Wir verlosen eine „Skylighter“ LED-Frisbeescheibe und jeweils 2x1 Waboba Extreme.

Viel Glück!

