

NEWSLETTER 04

halayalex@Adobe Stock

Hallo spleens-Teens!

Die Vorweihnachtszeit klopft an die Tür. Auch wenn die gemeinsame Zeit im Vordergrund steht, möchtest du Freunde und Familie vielleicht mit einem kreativen DIY-Geschenk überraschen. Du kannst das!

In dieser Winter-Ausgabe zeigen wir dir, wie Aktiv gesund plus funktioniert. Streiche deinen Bonus für Vorsorge und Fitness ein! Deine Gesundheit ist dir wichtig? Was dazu beiträgt, findest du in unserem Bonusprogramm "starter plus". Ob deine regelmäßige Zahnvorsorge, eine Impfung oder die Mitgliedschaft in deinem Sportverein, dafür bekommst du Geld aufs Konto überwiesen.

Und das Beste: Mit unserer Kunden-App benötigst du kein Bonusheft mehr. Du oder deine Eltern können die geforderten Belege einfach fotografieren und hochladen. Dann nur noch den Bonus anfordern und nach der Prüfung landet das Geld auf dem Konto! Also doppelt profitieren – mit Gesundheit und Barem!

🔗 www.ikk-gesundplus.de/kundenapp

Die Gewinner der Ausgabe 03/24

Jeweils ein IKK-Paket mit Multifunktionsstuch, Bauchtasche, Trinkflasche, Schreibset und Traubenzucker gingen nach Magdeburg, Bremen und Salzwedel.

Herzlichen Glückwunsch!



Unser Tipp: Jetzt für 2024 noch schnell sein, da das Bonusprogramm nur noch bis zum Ende des Jahres läuft. Die gute Nachricht: Für 2025 gibt's das Programm natürlich auch! Mach mit: Gesundheit ist wichtig, Kohle zu haben auch!

Wir wünschen dir und deinen Lieben eine fröhliche und entspannte Weihnachtszeit!

Deine spleens-Redaktion

Breaking

Tanzen im Trend

Seite 2



Instagram

Wir sind online!

Seite 3

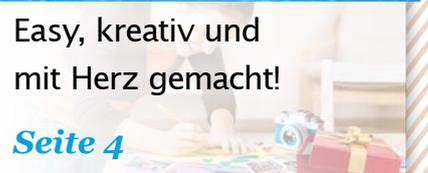


Weihnachtsquiz

Achtsam Basteln

Easy, kreativ und mit Herz gemacht!

Seite 4





Die neue Welt des Breakings

Tanzen im Trend

Möchtest du in die faszinierende Welt des Breakings eintauchen, bist dir aber unsicher, wo du anfangen sollst? Dann bist du bei uns genau richtig! Lass uns gemeinsam deine Reise in die Welt des Breakings beginnen!

Was ist Breaking?

Breaking ist eine akrobatische Tanzform, die in den 1970er-Jahren in den Straßen der Bronx entstanden ist. Der besondere Stil ist leicht von anderen zu unterscheiden, da ein großer Teil des Tanzes auf dem Boden stattfindet – manche Breaker drehen sich gar auf ihren Händen, ihrem Rücken oder ihrem Kopf. Jene, die Breaking professionell ausüben, werden B-Boys, B-Girls oder ganz einfach eben „Breaker“ genannt.

Die Elemente von Breaking

Breaking hat mega viele Moves, die in verschiedene Kategorien unterteilt sind: „Top Rock“, „Go Downs“, „Footwork“, „Freezes“ und „Power Moves“. Viele Breaker fügen ihren Sessions noch krasse Tricks und Flips hinzu, um ihre Performances richtig aufzupeppen.

Der Tanzstil ist wirklich beeindruckend! Du siehst akrobatische Bewegungen, schnelle Fußarbeit und die krassesten Powermoves. Die Tänzerinnen und Tänzer nutzen ihren ganzen Körper, um kraftvolle und fließende Bewegungen zu kreieren, die oft mit Bodenarbeit

und coolen geschickten Elementen kombiniert werden. Breaking ist viel mehr als nur ein Tanz. Für viele Jugendliche ist es eine Lebenseinstellung und eine Möglichkeit, ihre Kreativität voll auszuleben und ihren eigenen Stil zu feiern.

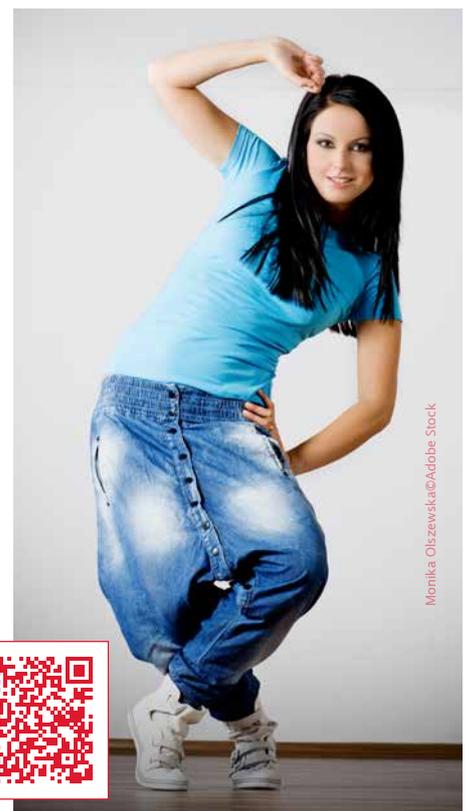
Neue Sportart bei Olympia

Beim Breaking-Wettbewerb in Paris 2024 gab's zwei Events – eins für die B-Girls und eins für die B-Boys. In jedem Battle traten 16 Männer und 16 Frauen in Einzelkämpfen gegeneinander an. Die Teilnehmer führten eine Kombination aus Power-Moves wie Windmühle, 6-Step und unterschiedlichsten Freeze-Varianten vor und improvisierten zur Musik und zum Beat des DJs. Breaking bringt jede Menge Action!

Mode spielt beim neuen Tanztrend ebenfalls eine große Rolle!

Lies online, was es damit auf sich hat.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/breaking



Monika Olszewska©Adobe Stock

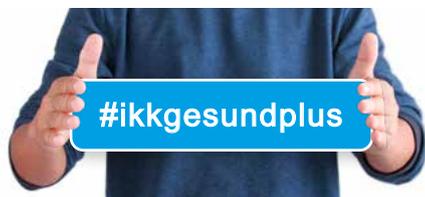




© Syda Productions/Adobe Stock
© Anna/Adobe Stock

Instagram ist ein erfolgreiches soziales Netzwerk und jetzt sind auch wir ein Teil davon. Folge uns gern und lass ein Like da. Wir halten dich auf dem Laufenden und zeigen dir „unsere Welt“.

Instagram verbindet dich mit anderen und du kannst dein Leben mit ihnen teilen. Wir können uns dort kreativ ausdrücken und Erlebnisse, schöne Momente und Erinnerungen posten. Wir finden neue Kontakte, mit denen sich über Themen, die dich auch interessieren, austauschen lässt. Die vielfältigen Hashtags machen es uns leicht, schnell Inspirationen zu deinen Lieblingsthemen zu finden oder neue Themen zu entdecken.



Auf Instagram findest du ab sofort regelmäßig neue und spannende Posts. Sei auch du dabei!

Wir freuen uns auf dich:



www.instagram.com/ikk_gesundplus

Weihnachtsquiz

In der Winterbäckerei gibt's...

- > eine Riesenschweinelei **ILZ**
- > ein vergessenes Osterei **CHIC**
- > so manche Leckerei **LICH**

Woher stammt der Weihnachtsstern?

- > aus Australien **TERM**
- > aus Mexiko **TERK**
- > aus Europa **TERZ**

Woraus wird Marzipan gemacht?

- > aus Mandeln **ETTE**
- > aus Walnüssen **ELLE**
- > aus Datteln **ESSE**

Das Lösungswort ergibt sich aus den richtigen Buchstaben.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen



Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 IKK-Paket ausgestattet mit:
Badehandtuch, Trinkflasche und Sporttasche

Viel Glück!



Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de
Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Teilnahmeschluss ist der **18.12.2024**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. 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



Achtsam Basteln

Easy, kreativ und mit Herz gemacht!

Noch keine Idee für ein Geschenk? Kein Stress – probiere doch mal achtsames Basteln aus! Do it yourself-Geschenke (DIY) sind persönlich, nachhaltig und sie machen auch dich glücklich.

Planen und vorbereiten – Lass uns starten:

Bevor du loslegst, gönne dir einen Moment zum Nachdenken. Was mag die Person, die du beschenken möchtest? Inspiration kannst du dir auch im Internet (z.B.: Pinterest) suchen. Bist du startklar, mach dir einen entspannten Vibe: Lieblingsplaylist an, Material bereitstellen, gesunde Snacks daneben – und los geht's!

Easy DIY-Ideen – die immer gut ankommen:

Die **Freundschaftsarmbänder** sind ein Klassiker – und trotzdem immer wieder ein viraler Trend! Mit buntem Garn, Perlen oder kleinen Anhängern kannst du richtig kreativ werden. Die Lieblingsfarben einfach aussuchen und dann

kombinieren – z.B. mit kleinen Perlen, die die Initialen eurer Namen bilden. Diese Armbänder sind nicht nur krass im Trend, sondern ein Statement für Freundschaft, Familie und Good Vibes.

Das **Glücksglas** ist einfach, aber voller Herz: Nimm ein leeres Marmeladenglas und befüll es mit kleinen Zetteln. Darauf schreibst du Erinnerungen, Komplimente oder Pläne für die Zukunft – wie "Bestie-Brunch". Immer, wenn dein Freund oder jemand aus deiner Familie einen Zettel zieht, zauberst du der Person bestimmt ein Lächeln aufs Gesicht.

Die **Memory-Box** ist perfekt für Freunde und Familie: Schnapp dir eure besten Fotos und Selfies, ein bisschen Bastelzeug und gestalte eine Box. Es ist ein Geschenk, das zeigt, wie wichtig dir die gemeinsamen Erlebnisse sind.

Achtsames Basteln – macht dich happy:

Achtsamkeit bedeutet, ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Beim Basteln kannst du genau das erleben: Du konzentrierst dich auf die Farben, Materialien und jeden kleinen Handgriff. Du merkst, wie gut es tut, sich mal Zeit für sich selbst zu nehmen. Let's go!

Online findest du weitere spannende und kreative Ideen wie z.B. für DIY-Kerzen und Fotocolagen.

