



Newsletter ab sofort online lesen:
www.ikk-gesundplus.de/spleens-news



ikk gesund
plus

spleens4you | Dezember 2025

NEWSLETTER 04

Hallo Teens!

Bereit für die beste Weihnachtszeit ever? Wir wissen, dass die Feiertage der Wahnsinn sind, aber auch die perfekte Zeit, um neue Trends zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Deswegen haben wir für dich 'nen einzigartigen Mix am Start, der deine Weihnachtszeit und den Jahreswechsel ins neue Jahr aufpimpen wird!

Wir checken den Skandi-Style aus, damit deine Bude nicht nur festlich, sondern auch hyggelig und stylisch wird – ideal für die Feiertage und danach. Aber mal ehrlich, wer sagt, dass man im Winter nur drinnen abhängen muss? Wir zeigen dir, wie du beim Airboarding die Pisten unsicher machst und dabei den ultimativen Adrenalinkick bekommst. Und weil wir wissen, dass die ganze Weihnachtsschlemmerei und

Die Gewinner der Ausgabe 03/25

Jeweils eine Sporttasche mit einem IKK-Duschtuch und einer IKK-Trinkflasche gingen nach Magdeburg, Halberstadt und Bitterfeld-Wolfen.

Glückwunsch!



die Kälte im Winter Spuren hinterlassen können, gibt's noch einen besonderen Beauty-Hack für deine Routine: Gesichts-Yoga! Mach dich bereit für den Glow, der sogar den Weihnachtsmann neidisch macht.

Also chill, schnapp dir dein Blubberwasser und lass dich von uns inspirieren. Deine Winter-Vibes und dein Style-Game werden es dir danken!

Deine spleens-Redaktion

Neuer Wintertrend

Airboarding
durch den Schnee
Seite 2



Gesichts-Yoga

Tipps für den
Glow-Boost
Seite 3



**VERLO-
SUNG!**

Skandi-Style

Nordische Lebens-
philosophie
Seite 4





Neuer Wintertrend für Actionfans

Airboarding durch den Schnee

Du bist ein Actionfan und liebst neue Herausforderungen und willst Adrenalin pur spüren? Dann ist vielleicht der neue Actiontrend Airboarding genau dein Ding! Wir haben für dich die wichtigsten Facts rausgesucht. Also auf den Bauch, fertig, los!

Wie funktioniert Airboarding?

Statt klassisch auf einem Holzschlitten zu sitzen, liegst du beim Airboarding auf einem aufblasbaren Hightech-Schlitten und gleitest mit ordentlich Speed den Hang hinunter. Fast wie beim Bodyboarding im Wasser, nur jetzt auf Schnee.

Was sind Airboards?

Airboards sind aufblasbare Schlitten aus speziellem, widerstandfähigem Material. Dein Gewicht steuert das ganze Airboard. Dazu einfach dein Gewicht in die gewünschte Richtung verlagern. That's it! Durch die breite und flache Form liegen Airboards gut auf dem Schnee und bieten trotz des hohen Speeds eine sehr gute Kontrolle.

Wo kannst du am besten fahren?

Du hast die Wahl: Du kannst mit dem Airboard auf Rodelstrecken oder auf ausgewiesenen Snowboardpisten gleiten. Fahre bitte nur auf



freigegebenen Strecken! Wildfahren abseits der Pisten kann sehr gefährlich sein. Achte auch auf andere auf der Strecke – Rücksicht ist Respekt!

Ein eigenes Airboard?

Airboards bekommst du im Handel. Wenn du erstmal ein Airboard austesten und dich damit vertraut machen willst, gibt es in vielen Wintersportgebieten Leihstationen. Fehlt nur noch die richtige Ausrüstung. Was dazu gehört, kannst du online erfahren. Einfach QR-Code scannen!

Gut geschützt?

Deine Gesundheit, unser Safety-First-Tipp: Airboarding ist mega, aber der Speed bringt auch Risiken mit sich. Bitte denk an deine Sicherheit: Ein Helm sollte Pflicht sein! So ist dein Kopf bestens geschützt. Board aufpumpen, Helm auf und ab auf die Piste!



www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/airboard



Gesichts-Yoga

Tipps für deinen Glow-Boost

Hast du schon mal von Gesichts-Yoga gehört? Das ist gerade voll im Trend und super easy, um deine natürliche Schönheit zu boosten und dabei auch noch zu chillen. Aber was steckt eigentlich dahinter? Checken wir das mal ab!

Woher kommt der Trend?

Gesichts-Yoga ist kein neuer Hype, sondern kommt aus alten Traditionen wie Yoga und Ayurveda. Heute wird's genutzt, um deine Gesichtsmuskeln gezielt zu trainieren. Durch Social Media und den ganzen natürlichen Beauty-Hypes geht der Trend jetzt richtig ab!

Was brauchst du dafür?

Du brauchst fast nichts! Deine Hände und ein paar Minuten Zeit reichen schon. Ein Spiegel ist praktisch, um zu sehen, ob du die Moves richtig machst. Wenn du magst, kannst du ein Gesichtsoil oder eine Creme benutzen, damit alles schön geschmeidig läuft.

Wangenlifting: Hände auf die Wangen, nach oben drücken und 5-10 Sekunden halten. Bringt Frische und Straffung.

Kinnstraffung: Daumen unterm Kinn, nach oben drücken, 5-10 Sekunden halten. Strafft den Kieferbereich.

Stirn-Glättung: Hände auf die Stirn, Haut nach oben ziehen, 5-10 Sekunden halten. Glättet Falten und entspannt.

Worauf solltest du achten?

Ganz wichtig: Mach die Übungen sanft und konzentriert. Nicht rubbeln oder zu stark ziehen. Achte darauf, dass du die Muskeln bewusst an- und entspannst. Dein Körper sollte entspannt sein und vergiss nicht, tief durchzuatmen.

Wie oft musst du das machen?

Für Ergebnisse ist Dranbleiben wichtig! Bau Face-Yoga am besten täglich in deine Routine ein, schon 5-10 Minuten täglich bringen was.

Was bringt's dir wirklich?

Gesichts-Yoga macht dein Gesicht straffer und lässt deinen Teint fresher aussehen. Es boostet die Durchblutung, versorgt deine Haut mit mehr Nährstoffen und lässt sie glowen. Es löst Verspannungen auf der Stirn, die oft vom Stress kommen. Mit der besseren Durchblutung und stärkeren Muskeln werden feine Linien gemildert. Und der beste Teil: Die Übungen und das Atmen helfen dir, abzuschalten und einfach mal zu chillen!

🔗 www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gesichts-yoga



#gewinnen

Wie heißt der neue Beauty-Hype?

A: Lach-Yoga

B: Gesichts-Yoga

🔗 www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen



Unter allen Einsendungen verlosen wir: 3 x 1 IKK-Paket
ausgestattet mit:

Multifunktionstuch, Bauchtasche,
Trinkflasche, Schreibset
und Traubenzucker.

Viel Glück!



Erzseth©Adobe Stock

Skandinavische Lebensphilosophie

Dein Guide für Style, Gemütlichkeit und Wohlbefinden

Skandinavischer Lifestyle ist der perfekte Mix aus schlichter Ästhetik, Gemütlichkeit und Achtsamkeit. Du willst den Trend in dein Leben holen? Hier sind ein paar Tipps, wie du den Skandi-Vibe umsetzen kannst!

Der Skandi-Style stammt aus Schweden, Norwegen und Dänemark. Er setzt auf Minimalismus, Funktionalität und Naturverbundenheit, perfekt für die kalten Winter dort. Heute steht er weltweit für zeitlose Eleganz und Gemütlichkeit.

Weniger ist mehr

In der Wohnung bedeutet das: Klare Linien, schlichte Möbel und Funktionalität. Holz, Pastelltöne und ein paar Pflanzen oder Kerzen schaffen eine gemütliche, aber nicht überladene Atmosphäre.

Im Skandi-Style trägt man simple weiße T-Shirts, dunkle Jeans und chillige Strickpullover in neutralen Tönen. Dazu passen Wollmäntel oder Daunenjacken und weiße Sneaker. Der Look

setzt auf simple Basics, die cool und bequem sind – perfekt kombiniert mit Schals und Lederbags. Investiere in gut kombinierbare Teile, die du das ganze Jahr über tragen kannst. Und keine Sorge, ein paar stylische Akzente, wie auffällige Muster oder kräftige Farben, dürfen auch mal dabei sein!

Chill mal ...

„Hygge“ ist nicht nur Kerzen und Kuscheldecken (Obwohl die auch schon nice sind!). Es geht darum, die kleinen, chilligen Vibes zu genießen. Gönn dir öfter mal eine Auszeit – mit 'nem Tee, einem Buch oder einem entspannten Abend mit den Homies. Hygge heißt einfach, im Moment abzuhängen und den ganzen Stress zu vergessen.

Dein Body, dein Tempel!

Skandinavier checken voll, wie wichtig der Ausgleich zwischen Job und Freizeit ist. Versuch, dich nicht von Schule oder anderen To-Dos stressen zu lassen. Block dir bewusst Zeit für deine Leute, Familie und Hobbys. Gönn dir Pausen, um deine Social Battery wieder aufzuladen – das hält dich langfristig motiviert und entspannt.

Der Skandi-Lifestyle ist mehr als nur coole Klamotten und eine fancy Einrichtung. Es ist eine richtige Lebenseinstellung, die dir hilft, entspannter und mehr im Moment zu leben.

🔗 www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/skandi

