

NEWSLETTER 02



Hallo Teens!

Endlich ist die Sonne wieder da und die sommerlichen Temperaturen laden zum Anbaden ein! Glücklicherweise hat die Pandemie deutlich an Fahrt verloren und du kannst endlich wieder etwas mit deinen Freunden* zusammen unternehmen – doch bitte bleib weiterhin vorsichtig.

Für alle, die ihre Schullaufbahn in diesem oder im nächsten Jahr beenden, kommt jetzt die Zeit der Vorbereitung auf Ausbildung oder Studium. Spleens4you.de bietet dir jede Menge Ideen und Infos für deine berufliche Zukunft. In unserer aktuellen Ausgabe des Newsletters gewinnst du zudem einen Einblick in die Projektarbeit unserer Auszubildenden.

Bei Interesse an einer Ausbildung bei uns, kannst du dich für den Ausbildungsstart 2022 noch bis zum 30.09.2021 bewerben.

Infos hierzu erhältst du unter:

🔗 www.ikk-gesundplus.de/ausbildung

* Erläuterung auf Seite 3 im Impressum

Hast du schon einmal bei einer bestimmten Bewegung ein Ziehen im Rücken bemerkt? Auch in deiner Altersgruppe können sich bereits die ersten Rückenschmerzen zeigen. Woher sie kommen oder welche einfachen Übungen helfen, die Ursachen zu bekämpfen, erfährst du auf Seite 3.

Die Nachrichten und Informationen im Radio beinhalten nur wenig Input für dich? Dann können dir Podcasts weiterhelfen! Dieses Medium gewinnt immer mehr Zuhörer und Abonnenten. In der Fülle der Angebote ist für dich bestimmt genau das Richtige dabei. Wir stellen dir coole Podcasts vor, die dich weiterbringen.

Wir wünschen dir schöne Sommerferien und bleib gesund!

Deine Redaktion



Ausbildung

Azubi-Projekt der
IKK gesund plus

Seite 2



Rückenschmerzen

Nur ein Problem der
älteren Generation?

Seite 3

Gewinn-
spiel!



Cooler Podcasts

Neuer Input für
die Ohren

Seite 4



Das IKK-Azubi-Projekt 2021

So abwechslungsreich kann Ausbildung sein!

Eine Ausbildung bei der IKK gesund plus – das ist mehr als nur die Arbeit im KundenCenter oder der Unterricht an der Berufsschule! Du hast Lust darauf, eigene Ideen einzubringen und „über den Tellerrand“ zu schauen? Dann bist du bei uns genau richtig! Das zeigen auch unsere Azubis mit ihren Projektarbeiten.

„Lehrjahre sind keine Herrenjahre“ – diesen Spruch hast du sicher schon gehört, wenn es um Ausbildungen geht. Aber als Azubi nur Akten zu sortieren oder Kaffee zu kochen, hast du dir sicher anders vorgestellt! Und damit liegst du goldrichtig! Schließlich sollst du bestens auf dein kommendes Berufsleben vorbereitet werden, deine Persönlichkeit weiterentwickeln und Neues lernen.

Wir von der IKK gesund plus möchten unsere angehenden Fachkräfte dazu ermutigen, selbst aktiv zu werden. Aus diesem Grund gibt es für unsere Auszubildenden des 3. Lehrjahres das „Azubi-Projekt“.

Befragung zum „Homeoffice“

Auch 2020 hatte der Jahrgang die Möglichkeit, seine Teamarbeit unter Beweis zu stellen und kreativ zu werden. Unter dem Motto „Homeoffice“ erhielten die Azubis die Aufgabe, eine Online-Befragung unter den Mitarbeitern der IKK gesund plus durchzuführen. Daraus sollten dann Lösungen für ein gutes Arbeiten in den eigenen vier Wänden entwickelt werden. Da das Thema durch die Corona-Pandemie besonders aktuell war, war die Motivation

groß. In einem zweiten Schritt wurden Versicherte zu ihren Erfahrungen mit der IKK gesund plus während der Schließung unserer Geschäftsstellen im letzten Jahr befragt.

Ein Erfolg auf ganzer Linie

Das erlernte Wissen anwenden, wissenschaftlich arbeiten, den Umgang mit digitalen Medien erweitern – all das bot das Projekt unseren Nachwuchskräften.

Natürlich standen sie dabei nicht allein da, sondern erhielten Unterstützung durch die Ausbilderinnen und die beteiligten Fachbereiche der IKK gesund plus. Das Projekt begann im Mai 2020 und fand zu Beginn des Jahres 2021 sein Ende.

Es nahmen 1.505 Versicherte und 576 Mitarbeiter teil. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Diese fanden durch die Antworten heraus, wie die Situation im Homeoffice war und hatten viele Ideen, was noch besser gemacht werden könnte.

Besonders zu erwähnen: Die Beteiligung am Azubiprojekt ist freiwillig. Trotzdem nehmen jedes Jahr alle Auszubildenden daran teil. So

viel Initiative verdient Applaus! Doch die Azubis lernen dabei nicht nur zahlreiche neue Fähigkeiten für ihr späteres Arbeitsleben. Sie haben so auch die Möglichkeit, ihre Ausbildung aktiv mitzugestalten und die IKK gesund plus durch frische Ideen zu unterstützen.

Werde Teil der IKK gesund plus!

Du bist neugierig auf die spannende und abwechslungsreiche Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten oder zum Kaufmann im Gesundheitswesen?

Informiere dich zu unserer Ausbildung unter:
www.ikk-gesundplus.de/ausbildung

Übrigens:
Bewerbungsschluss für
das Ausbildungsjahr 2022
ist der 30.09.2021!



Wir wünschen dir viel Erfolg dabei!

Rückenschmerzen

Nur ein Problem der älteren Generation?

Als Jugendlicher ist man stets topfit und leidet nie unter Rückenschmerzen – das ist schließlich nur etwas für Ältere! Oder vielleicht doch nicht? Dies wollen wir mit dir im folgenden Artikel klären.

Woher kommen die Schmerzen?

Rückenschmerzen können die verschiedensten Ursachen haben. Oft liegt es an zu wenig Bewegung oder einer falschen Haltung, die meist im Sitzen entsteht. Bist du sehr unzufrieden mit dir oder mit deinem Umfeld, kann sich dies auch manchmal durch Schmerzen äußern. Doch wie kannst du sie verhindern oder lindern?



Einfache Übungen für Zwischendurch

Klar, die wenigsten unter uns wurden als Spitzensportler geboren. Aber schon die kleinsten Übungen im Alltag können dir dabei helfen, deinen Rücken zu stärken. Egal, ob du dich in

der Schule oder in deinem Zimmer befindest – Schulterkreisen geht immer! Achte dabei darauf, dass du dich gerade hinsetzt und die Übung langsam ausführst. Versuche doch mal mit durchgestreckten Beinen deine Füße oder sogar den Boden mit den Händen zu berühren. Je öfter du diese Übung machst, desto leichter wird es dir fallen. Beim Dehnen bekommen deine Muskeln die Chance, sich zu aktivieren. Ein weiterer Tipp sind Spaziergänge im Freien – gern auch ohne dein Smartphone! Genieße die freie Zeit und atme einfach mal tief durch. Du wirst sehen, du fühlst dich viel besser!

Gewusst wie!

Mit dem richtigen Mix aus Bewegung und Ruhe trägst du viel zu deinem Wohlbefinden bei. Falls du noch mehr Übungen in deinen Alltag integrieren möchtest, schau einfach kurz auf YouTube. Dort gibt es viele Videos rund um die richtige Haltung, sowie Rückenübungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

➔ www.ikk-gesundplus.de/impuls

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmechluss ist der 31.07.2021. 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

***Gender-Hinweis:** Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Newsletter auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d). Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Diese verkürzte Form hat nur redaktionelle Gründe und ist ohne Wertung.



Gewinnspiel

Was hilft dir bei Rückenschmerzen?

A: In Bewegung bleiben, kurze Ruhephasen.

B: Keine Bewegung, viel Ruhe.

Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an: redaktion@ikk-gesundplus.de senden.

Wir verlosen

3 x 1

Thera-Band & Zugbandbeutel im IKK gesund plus-Design

Viel Glück!

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





Neuer Input für die Ohren

Cooler Podcasts

Interessante oder witzige Themen, sympathische Streamer und regelmäßig neue Inhalte auf die Ohren – das versprechen Podcasts! Gehörst du zu denen, die jede Menge davon abonnieren oder hast du dein Lieblingsformat schon gefunden? Wir stellen dir cooler Podcasts vor, die dich weiterbringen.

Was ist ein Podcast?

Als Podcast bezeichnet man eine Serie von Audiodateien, die du abonnieren und in der Regel kostenlos anhören oder herunterladen kannst. Manche Podcasts werden auch als Video ausgestrahlt. Mittlerweile gibt es sie zu fast jedem Thema: Ob Lifestyle-Podcasts oder Wissenssendung, Sport oder Comedy! Die Menschen hinter den Mikrofonen plaudern, binden Zuhörerfragen ein oder informieren dich zum aktuellen Geschehen. Regelmäßig werden neue Folgen veröffentlicht.

Podcaster kann jeder werden, der die nötige Technik Zuhause hat: Einen PC mit Soundkarte, ein Mikrofon sowie ein Programm zur Audibearbeitung und schon kann es losgehen! Bereitgestellt werden die Dateien auf eigenen Webseiten oder über Anbieter wie iTunes, Deezer oder Streamcloud.

Mehr als nur Unterhaltung

Doch welche Inhalte lohnen sich? Hier sind ein paar interessante Podcasts, die deinen Horizont erweitern und dir sogar bei der Gestaltung deiner Zukunft helfen!

Politik für Teens – „Pancake Politik“

Du willst mitreden können, wenn es um Politik und das aktuelle Geschehen geht? Dann empfehlen wir dir „Pancake Politik“. Verständlich und lebensnah erklärt dir Podcasterin Valentina alle zwei Wochen, was auf der Welt gerade los ist und was die Nachrichten in deinem Social-Media-Newsfeed bedeuten. Unterstützung bekommt sie dabei von den Journalisten des SWR-Hauptstadtstudios.



„Sag mal Schüler, sag mal Lehrer“

Ein Lehrgespräch der etwas anderen Art: Patrick und Oliver geben dir jeweils aus der Schüler- und Lehrerperspektive Tipps für deinen Schulalltag. Ob Abi-Vorbereitung, Zeitmanagement oder Mobbing – hier bekommt jedes Thema seinen Platz.



„Startpunkt. Der Podcast für Berufseinsteiger“

Die Schule ist vorbei und der „Ernst des Lebens“ beginnt. Doch hier warten einige Herausforderungen auf dich, die einschüchternd wirken können. Was kannst du von einem Job erwarten und wie findest du deinen Platz im Berufsleben? Businesscoach und Psychologe Konstantin Knöß gibt dir im Podcast „Startpunkt“ wöchentlich Orientierung im Dschungel des Berufseinstiegs.

