



| Bereich | Aufgabe Level 1 „Virus Fighter“ | Aufgabe Level 2 „Virus Hero“ | Aufgabe Level 3 „Virus Dominator“ |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Fitness | <ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mit Kartenspiel <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 | <ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mit Kartenspiel <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 | <ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mit Kartenspiel <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 |
| Gesundheit | <ul style="list-style-type: none"> • 5-4-3-2-1 Übung (Sehen, Spüren, Hören, Riechen, Schmecken) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 <input type="checkbox"/> T7 • Bewegung Draußen <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 | <ul style="list-style-type: none"> • 5-4-3-2-1 Übung (Sehen, Spüren, Hören, Riechen, Schmecken) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 <input type="checkbox"/> T7 • Bewegung Draußen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 | <ul style="list-style-type: none"> • 5-4-3-2-1 Übung (Sehen, Spüren, Hören, Riechen, Schmecken) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 <input type="checkbox"/> T7 • Bewegung Draußen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 |
| Kämpfen | <ul style="list-style-type: none"> • Cover Crash am Pad <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 • Punch mit Handtuch <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 | <ul style="list-style-type: none"> • Cover Crash am Pad <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 • Punch mit Handtuch <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 | <ul style="list-style-type: none"> • Cover Crash am Pad <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 • Punch mit Handtuch <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 |
| Wachstum | <ul style="list-style-type: none"> • Reflektion einer Konfliktsituation / Nachdenken über einen Streit <input type="checkbox"/> T1 | <ul style="list-style-type: none"> • An einem weiteren Tag denkst du über eine vergangene Konfliktsituation nach <input type="checkbox"/> T2 | <ul style="list-style-type: none"> • An einem weiteren Tag reflektierst du einen Streit oder einen Konflikt <input type="checkbox"/> T3 |
| Solidarität | <ul style="list-style-type: none"> • Geh` auf jemanden mit dem du gestritten hast / einen Konflikt hattest (bzw. noch hast) zu. Mach du den 1. Schritt. Je schwerer es die fällt auf die Person zuzugehen, desto höher dein Level. Bewerte dich selbst <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Virus Fighter • <input type="checkbox"/> Virus Hero • <input type="checkbox"/> Virus Dominator | | |
| Wissen (Erwachsene & Kids) | <ul style="list-style-type: none"> • Mach´ an einem Online Training mit und beantworte die Frage: <input type="checkbox"/> Wie kann dich das Online Training bei deiner Entwicklung unterstützen? <input type="checkbox"/> Was gefällt die am Online-Training besonders gut? | <ul style="list-style-type: none"> • Beantworte die Zusatzfrage zum Online-Training: <input type="checkbox"/> Wo siehst du Schwierigkeiten beim Online-Training? <input type="checkbox"/> Was könnte man dagegen tun? | <ul style="list-style-type: none"> • Beantworte die Spezialfrage zu Ostern: <input type="checkbox"/> Was sollte der Osterhase im Training lernen und warum? |