



Bereich	Aufgabe Level 1 „Virus Fighter“	Aufgabe Level 2 „Virus Hero“	Aufgabe Level 3 „Virus Dominator“
<b>Fitness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabatta mindestens 1 Satz, an mindestens zwei Tagen pro Woche; 1 Satz = 8 x (30“ + 10“) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> <li>• Treppensteigen 3 Minuten, an zwei Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabatta mindestens 2 Sätze, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> <li>• Treppensteigen 3 Minuten, plus an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabatta mindestens 3 Sätze, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> <li>• Treppensteigen 3 Minuten, plus an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> </ul>
<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser trinken (ca. 30-40ml pro Kg Körpergewicht pro Tag, siehe Rechner) <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</li> <li>• Freizeitnutzung von Social Media max. 45min pro Tag <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser trinken (ca. 30-40ml pro Kg Körpergewicht pro Tag, siehe Rechner) <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</li> <li>• Freizeitnutzung von Social Media max. 30min pro Tag <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser trinken (ca. 30-40ml pro Kg Körpergewicht pro Tag, siehe Rechner) <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</li> <li>• Freizeitnutzung von Social Media max. 15min pro Tag <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</li> </ul>
<b>Kämpfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coole Schlagsequenz mit Kontaktmanagement <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> <li>• Unsichtbare Feind <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie „Virus Fighter“, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> <li>• Wie „Virus Fighter“, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie „Virus Hero“, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> <li>• Wie „Virus Hero“, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> </ul>
<b>Wachstum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loci Technik, an mindestens zwei Tagen <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loci Technik, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loci Technik, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> </ul>
<b>Solidarität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienmitglied aktiv helfen <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</li> <li>• Zu einer Person außen Kontakt aufnehmen per Brief, Face-Time oder Skype etc. <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu einer zweiten Person außen Kontakt aufnehmen per Brief, Face-Time oder Skype etc. <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu einer dritten Person außen Kontakt aufnehmen per Brief, Face-Time oder Skype etc. <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</li> </ul>
<b>Wissen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Sicher – aber effektiv trainieren!</i> Schau’ dir unseren Screencast an und beantworte die Fragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Sicher – aber effektiv trainieren!</i> Kannst du die Zusatzfragen beantworten?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Eine Ode an den/die Trainerpartner*in!</i> Erstelle eine Mediendatei (Rap, Song, Video, etc.), in der die wichtigsten Kernaussagen enthalten sind</li> </ul>
<b>Wissen Kids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Der/die beste Trainerpartner*in!</i> Beantworte die Wissensfragen für Kids!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Der/die beste Trainerpartner*in!</i> Erstelle 5 Regeln für den Umgang mit dem/der Partner*in im Training?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> <i>Du bist der/die Beste (Trainerpartner*in)! Mach einen Super-Cast (Audio/Videodatei) – und sag uns was wichtig ist als Partner*in</i></li> </ul>