

Bereich	Aufgabe Level 1 „Virus Fighter“	Aufgabe Level 2 „Virus Hero“	Aufgabe Level 3 „Virus Dominator“
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mindestens 1 Satz, an mindestens zwei Tagen pro Woche; 1 Satz = 8 x (20“ + 10“) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 • Skippings 3 Minuten, an zwei Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mindestens 2 Sätze, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 • Skippings 3 Minuten, plus an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabatta mindestens 3 Sätze, an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 • Skippings 3 Minuten, plus an zwei weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6
Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Bleibe den kompletten Tag zu Hause (Ausnahme: Arbeit; Einkäufe) <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 • Zwei Tage eine gesunde Ernährungsumstellung <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei weitere Tage deine gesunde Ernährungsumstellung durchhalten <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei weitere Tage deine gesunde Ernährungsumstellung durchhalten <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Bekämpfe den unsichtbaren Eindringling an zwei Tagen pro Woche in mindestens zwei Zimmern je 3 Minuten <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 • „Sicherheits-Tabatta“ an statischem Ziel (z.B. Türrahmen): 8 x (20“ ohne Kontakt – 10“ mit Kontakt) <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie „Virus Fighter“; an zwei weiteren Tagen pro Woche (andere Zimmer?) <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 • Wie „Virus Fighter“; an zwei weiteren Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie „Virus Hero“, an weiteren zwei Tagen pro Woche (andere Zimmer?) <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6 • Wie „Virus Hero“, an weiteren zwei Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6
Wachstum	<ul style="list-style-type: none"> • Lerne etwas Neues und übe es mindestens 10‘ pro Tag! <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainiere deinen neuen Skill an 2 weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4 	<ul style="list-style-type: none"> • Du dominierst schon fast. Trainiere, übe, lerne an 2 weiteren Tagen <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6
Solidarität	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt ohne Kontakt: Trete mit älteren Menschen in Kontakt ohne dein Zuhause zu verlassen. <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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt ohne Kontakt: Schicke (älteren) Menschen ein Video / Podcast von dir <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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt ohne Kontakt: Schicke (älteren) Menschen ein Video / Podcast von dir <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
Wissen	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> <i>Die Entstehung des Krav Maga!</i> Schau dir den Vortrag an und beantworte die Fragen. 	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> <i>Die Entstehung des Krav Maga!</i> Beantworte unsere Zusatzfragen. 	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Erstelle einen kurzen Infocast (Audio- oder Videoclip) zum Thema – und mach es deutlich kürzer als Swen
Wissen Kids	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> <i>Was ist für dich Krav Maga?</i> Erkläre es deinen Eltern. 	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> <i>Was ist für dich Krav Maga?</i> Schreibe es auf oder male ein Bild dazu. 	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> <i>Was ist für dich Krav Maga?</i> Erstelle einen kurzen Videoclip und schicke ihn uns.