



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>Animal Walks: 3 Sätze an 2 Tagen  <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2                      1 Satz:                      20 x Beine, 20 x Oberkörper, 20x Rumpf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeweils an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Und noch an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> </ul>
<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dankbarkeit:                      3 Dinge aufschreiben, für die ihr Dankbar seid  <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> <li>Sonnengruß:                      2 – 5 x hintereinander an 2 Tagen  <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dankbarkeit an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> <li>Sonnengruß an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dankbarkeit an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> <li>Sonnengruß an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T5 <input type="checkbox"/> T6</li> </ul>
<b>Kämpfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Runden (= 2 Tracks) Schattenboxen mit deinen Lieblings-Fight-Songs an 2 Tagen  <input type="checkbox"/> T1 <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schattenboxen (2 Tracks) an 2 weiteren Tagen  <input type="checkbox"/> T3 <input type="checkbox"/> T4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsteilnahme am Online Training immer, wenn du Zeit hast (sei ehrlich mit dir selbst)                      Alles mitgemacht? Dann hier Kreuz setzen: <input type="checkbox"/></li> </ul>
<b>Wachstum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wachstum haben wir diese Woche bei der Gesundheit (das Thema Dankbarkeit) und Solidarität (Nähen, wenn du es nicht kannst) mit abgehandelt. Gebt euch dafür einen Klapps auf die Schulter <input type="checkbox"/></li> </ul>		
<b>Solidarität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterstütze deinen Nahbereich (lokaler Händler, Blutspende, Maske nähen, ...)  <input type="checkbox"/> T1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>An einem weiteren Tagen bist du der/die Supporter*in  <input type="checkbox"/> T2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du dominierst: An einem weiteren Tag kümmerst du dich um Menschen in deinem Nahbereich  <input type="checkbox"/> T3</li> </ul>
<b>Wissen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schau´ dir den Ted Talk „Wie man Stress zu seinem Freund macht“ (auch mit Untertitel) und beantworte die Fragen <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beantworte die Zusatzfragen zum Ted-Talk <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkläre uns, wieso Stress unser neuer Freund ist und besonders in Verteidigungssituationen positiv und hilfreich sein kann. Schicke uns entweder eine kurze Audio-/Video- Datei oder eine Mindmap! <input type="checkbox"/></li> </ul>
<b>Wissen Kids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schau´ dir den Eiswassertest von Eric an und beantworte die Fragen <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beantworte die Zusatzfragen zum Eiswassertest <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkläre uns, was du Neues und Positives in der Corona Zeit entdeckt hast und wie du zuhause dein Training machst. Schicke uns eine kurze Audio-/Video- Datei! <input type="checkbox"/></li> </ul>