

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-8 Uhr	Aufstehen, Frühstück, Aufwärmen						Freizeit
8-10 Uhr	Ausdauer- Training	Freizeit	Schwimmen	Freizeit	Kraft- Training	Freies Training	Aufstehen, Frühstück
10-12 Uhr	Esper- Training	Haushalts- aufgaben	Selbstver- teidigung	Selbst- studium	Waffen- training	Haushalts- aufgaben	Freizeit
12-14 Uhr	Mittagspause						
14-16 Uhr	Gesell- schafts- kunde	Esper- Training	Tutorium	Einsatz- Training	Tutorium	Sport- angebot	Freizeit
16-18 Uhr	Haushalts- aufgaben	Selbst- studium	Entspann- ung	Haushalts- aufgaben	Wochen- besprechun g	Selbst- studium	Freizeit
18-20 Uhr	Abendbrot						

20-22 Uhr	Freizeit
22-24 Uhr	Ausgangssperre

Erklärungen

Spezialeinheiten (rot/lila)

- Einsatz-Training - theoretische oder praktische Gruppenübungen zur Einsatzvorbereitung
- Esper-Training - Training deiner Esper (Einzel- oder Partnertraining unter Aufsicht deines Betreuers)
- Selbstverteidigung - In Kleingruppen
- Waffentraining - Einzeltraining mit der Waffe deiner Wahl
- Wochengespräch - Gespräch mit deiner Bezugsperson über Ziele, Fortschritte, Erwartungen, Wünsche etc.

Bildungseinheiten (blau)

- Englisch - Unterricht in Grammatik, Litheratur und Rechtschreibung
- Gesellschaftskunde - Unterricht in Politik, Geographie, Geschichte
- Mathematik - Unterricht in Mathematik
- Naturwissenschaften - Unterricht in Chemie, Physik, Informatik und Biologie
- Selbststudium - Hausaufgabenzeit für das gewählte Fach (reicht kaum aus für die Aufgabenmenge), Studienräume stehen zur freien Verfügung
- Tutorium - Unterricht in Wahlweise Mathematik und Technik, Sprachen und Kommunikation oder Biologie und Medizin (Aufbaumodule für ein Universitätsstudium)

Trainingseinheiten (grün)

- Ausdauertraining - 3+ km Gruppenlauf auf dem Gelände (freiwillig auch mehr)
- Entspannung - Yoga und Stuff in Gruppen oder Einzeln
- Freies Training - Trainingsräume stehen zur freien Verfügung
- Krafttraining - mind. 30 Min. verschiedene Übungen mit oder ohne Geräte über 1 ½ Stunden verteilt (Gruppentraining)
- Sportangebot - Verschiedene Sportarten die in den Trainingshallen auf freiwilligen Clubs basieren
- Schwimmen - Entspannung oder Sport in Gruppen

Rahmeneinheiten (beige/cyan/orange)

- Abendbrot - In Gruppen, wird durch die der vorranstehende Einheit zugeteilten Schüler vorbereitet.
- Aufwärmen - bis zum nächsten Trainingsort joggen und Stretching

- Ausgangssperre - Eine für den UnEsCo Komplex verhängte Ausgangssperre für Schüler des gesamten Campus.
- Frühstück - In Gruppen, wird durch die der nachstehende Einheit zugeteilten Schüler vorbereitet.
- Haushaltsaufgaben - kochen, putzen, "Einkaufen", Reparatur, Haushaltsplanung für deine Wohngruppe (teilweise angeleitet) in Kleingruppen.
- Mittagspause - In Gruppen, wird durch die der voranstehende Einheit zugeteilten Schüler vorbereitet.

Revision #8

Created 23 January 2019 20:25:24 by Bolthier

Updated 12 February 2019 22:37:07 by Bolthier