

Anzahl der Übungsangebote:
87

Anzahl der Lernboxen:
450

Dauer
Übungsangebot
in Minuten

Stand:
Dez 25

ALLTAG UND WOHNEN

Einkauf planen	15
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Was du brauchst!	
LERNBOX 2: Was musst du einkaufen?	
LERNBOX 3: Einkaufszettel schreiben	
Boden reinigen	5
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Boden reinigen	
Richtig Hände waschen	5
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Wie wasche ich meine Hände?	
LERNBOX 2: Wann wasche ich die Hände?	
Wäsche waschen	10
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Waschmaschine bedienen	
LERNBOX 2: Handwäsche	
Bad putzen	15
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Was brauchst Du?	
LERNBOX 2: Putzen	
LERNBOX 3: Nach dem Putzen	
Gefahrenzeichen auf Reinigungsmitteln	10
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Gefahrenzeichen auf Reinigungsmitteln	
Heben und Tragen	10
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Heben	
LERNBOX 2: Tragen	
LERNBOX 3: Hilfe beim Tragen	
Heizen und Lüften	15
INTROVIDEO	
Lernbox 1: Richtig Heizen	
Lernbox 2: Richtig Lüften	

SOZIALES MITEINANDER

Umgang mit Nichtbehinderten	30
INTROVIDEO	
VIDEOBOX 1: Aufeinander zugehen	
VIDEOBOX 2: Begrüßung mit Körperkontakt?	
VIDEOBOX 3: Fremde begrüßen	
VIDEOBOX 4: Freunde begrüßen	
VIDEOBOX 5: Umgang mit Körperkontakt	
VIDEOBOX 6: Siezen oder duzen?	
VIDEOBOX 7: Vorurteile und Mitleid	

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

	VIDEOBOX 8: Hilfe anbieten? VIDEOBOX 9: Zusammenfassung	
Dating	INTROVIDEO VIDEOBOX 1: Vorbereitung VIDEOBOX 2: Kennenlernen VIDEOBOX 3: Der richtige Moment VIDEOBOX 4: Jemanden ansprechen VIDEOBOX 5: Ins Gespräch kommen VIDEOBOX 6: Komplimente machen VIDEOBOX 7: Kontakt austauschen VIDEOBOX 8: Ein 'Nein' akzeptieren VIDEOBOX 9: Nachfragen VIDEOBOX 10: Zusammenfassung	40
Freundschaft	INTROVIDEO VIDEOBOX 1: Freunde finden VIDEOBOX 2: Ein guter Freund sein VIDEOBOX 3: Freundschaften pflegen VIDEOBOX 4: Freundschaften aufbauen VIDEOBOX 5: Gemeinsame Erlebnisse VIDEOBOX 6: Zusammenfassung	30
Umgang mit Streit	INTROVIDEO LERNBOX 1: Was ist Streit? LERNBOX 2: Was macht man im Streit? LERNBOX 3: Hilfe beim Streit LERNBOX 4: Zusammenfassung	15
Nein heißt Nein	INTROVIDEO LERNBOX 1: Was bedeutet Nein heißt nein? LERNBOX 2: Was kannst du tun? LERNBOX 3: Wo bekommst du Hilfe?	15
Umgang mit Kritik	INTROVIDEO LERNBOX 1: Was ist Kritik? LERNBOX 2: Kritik richtig geben LERNBOX 3: Kritik richtig annehmen	15
Gesprächsregeln	INTROVIDEO VIDEOBOX 1: Duzen und Siezen VIDEOBOX 2: Höflich bleiben VIDEOBOX 3: Gegenseitig zuhören VIDEOBOX 4: Andere Meinungen achten VIDEOBOX 5: Eigene Meinung VIDEOBOX 6: Nachfragen VIDEOBOX 7: Zusammenfassung	30
Teamarbeit	INTROVIDEO VIDEOBOX 1: Arbeiten im Team	10

Was ist Mobbing

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Mobbing am Arbeitsplatz

5

MOBILITÄT

Der Arbeitsweg

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Weg zur Arbeit

5

Orientierung in fremden Städten

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Orientierung in fremden Städten

10

Zugfahrkarten

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Der Fahrkartenautomat
LERNBOX 2: Das Onlineticket
LERNBOX 3: Fahrkarte im Bahnhof kaufen
LERNBOX 4: Bahnfahren mit Schwerbehindertenausweis

20

Verkehrsregeln

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Warum Verkehrs-Regeln?
LERNBOX 2: Wichtige Verkehrs-Schilder?
LERNBOX 3: Grundformen

20

Führerscheine

INTROVIDEO
KFZ-Führerschein

5

ARBEIT UND BILDUNG

Bewerbungsgespräch

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Die richtige Kleidung
VIDEOBOX 2: Pünktlichkeit
VIDEOBOX 3: Die Begrüßung
VIDEOBOX 4: Richtige Körperhaltung
VIDEOBOX 5: Persönliche Stärken
VIDEOBOX 6: Aufmerksam zuhören
VIDEOBOX 7: Fragen stellen
VIDEOBOX 8: Zusammenfassung

35

Sicherer Umgang mit dem Kartonmesser

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Übersicht Kartonmesser
LERNBOX 2: Kartonmesser- Typen und Klingen
LERNBOX 3: Kartonmesser bedienen
LERNBOX 4: Arbeitsschutz und Sicherheit
LERNBOX 5: Wartung und Pflege
LERNCHECK

20

Umgang mit Brandschutz

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Brandschutz im Alltag
LERNBOX 2: Brandschutz im Betrieb
LERNBOX 3: Es brennt, was nun?
VIDEOBOX 4: Feuerlöscher bedienen

25

Arbeitsmarkt und digitale Bildung

15

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Integration auf dem 1. Arbeitsmarkt
VIDEOBOX 2: Zugang zum 1. Arbeitsmarkt verbessern
VIDEOBOX 3: Qualifizierung durch digitale Bildung
VIDEOBOX 4: Vision für gelungene Integration
VIDEOBOX 5: Barrierefreiheit als Qualitätsstandard
VIDEOBOX 6: Der Bundesbehindertenbeauftragte

Firmengründung

10

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Firma gründen
VIDEOBOX 2: Chance der Solo-Selbständigkeit

Erste Hilfe

20

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Auffinden einer Person
VIDEOBOX 2: Stabile Seitenlage
VIDEOBOX 3: Herz-Lungen-Wiederbelebung
VIDEOBOX 4: H.E.L.D

Arbeitsschutz

5

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Grundlagen Arbeitsschutz

Berufsfelder des ersten Arbeitsmarkts

105

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Autowerkstatthelfer
VIDEOBOX 2: Hotel-Service
VIDEOBOX 3: Fahrrad-Werkstatt
VIDEOBOX 4: Servicekraft im Cafe
VIDEOBOX 5: Tänzer
VIDEOBOX 6: Mitarbeit im Museum
VIDEOBOX 7: Empfang und Telefondienst
VIDEOBOX 8: Auto-Tuning
VIDEOBOX 9: Im Fan-Service
VIDEOBOX 11: Produktionsmitarbeiter
VIDEOBOX 12: Hauswirtschaftskraft
VIDEOBOX 13: Im Kino
VIDEOBOX 14: Reinigungskraft im Büro
VIDEOBOX 15: Holzverarbeitung
VIDEOBOX 16: Leergutannahme
VIDEOBOX 17: Apotheken-Mitarbeiterin
VIDEOBOX 18: Gärtner
VIDEOBOX 19: Garten- und Tierpflege-Assistent
VIDEOBOX 20: Produktionshelfer Lebensmittelherstellung
VIDEOBOX 21: Verkaufshelfer

Einstellung zur Arbeit

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Sorgfältiges Arbeiten
LERNBOX 2: Sauberkeit und Ordnung

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

LERNBOX 3: Teamfähigkeit
LERNBOX 4: Regeln einhalten
LERNBOX 5: Pünktlichkeit
LERNBOX 6: Motivation und Ausdauer
LERNBOX 7: Was sind Arbeitstugenden?
LERNBOX 8: Grundlagen: Einstellung zur Arbeit

Informationen zum 1. Arbeitsmarkt	15
INTROVIDEO	
VIDEOBOX 1: Was bedeutet der 1. Arbeitsmarkt	
VIDEOBOX 2: Wechsel zum 1. Arbeitsmarkt - Ausgelagerte Arbeitsplätze	
VIDEOBOX 3: Wechsel zum 1. Arbeitsmarkt - Budget für Arbeit	
Rentenangelegenheiten	10
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Rente und Schwerbehinderung	
VIDEOBOX 2: Sven's Einstieg in den 1. Arbeitsmarkt	
Krank melden	15
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Wann muss ich mich krankmelden?	
LERNBOX 2: Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung	
LERNBOX 3: Krank um Urlaub oder bei der Arbeit	
LERNBOX 4: Übersicht Krankmelden	
Budget für Arbeit	25
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Grundlagen	
LERNBOX 2: Leistungen des Budgets für Arbeit	
LERNBOX 3: Anspruch prüfen und Antrag stellen	
LERNBOX 4: Rechtliche Informationen	
Entgeltsystem	20
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Was ist Entgelt?	
LERNBOX2: Mindestlohn	
LERNBOX3: Recht auf Arbeit	
LERNBOX4: 1. und 2. Arbeitsmarkt	
Entgelt und WfbM	15
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Entgelt in WfbM	
LERNBOX 2: Zusammensetzung WfbM-Entgelt	
LERNBOX 3: WfbM-Entgelt in der Zukunft	
Heißklebepistole	15
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Übersicht Heißklebepistole	
LERNBOX 2: Bedienung der Heißklebepistole	
LERNBOX 3: Arbeitsschutz und Wartung	
LERNCHECK	
Handabroller	25
INTROVIDEO	
LERNBOX 1: Übersicht Handabroller	
LERNBOX 2: Klebeband einlegen	
LERNBOX 3: Handabroller bedienen	
LERNBOX 4: Arbeitsschutz und Wartung	
LERNCHECK	

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

Akkuboehr-schrauber

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Übersicht Akku-schrauber
LERNBOX 2: Akku wechseln und laden
LERNBOX 3: Akku-schrauber bedienen
LERNBOX 4: Arbeitsschutz und Wartung
LERNCHECK

25

COMPUTER UND INTERNET

Suchmaschine

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was ist eine Such-Maschine?
LERNBOX 2: Such-Maschine finden
LERNBOX 3: Such-Maschine benutzen

Smartphones

25

Introvideo
Videobox 1: App benutzen
Videobox 2: Apps installieren
Videobox 3: Sicherheit
Videobox 4: Wegbeschreibung
Videobox 5: Fotos und Videos machen
Videobox 6: Barrierefreie
Videobox 7: Zusammenfassung

Sicher im Internet

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Cookies
LERNBOX 2: Sichere Seiten
LERNBOX 3: Viren und schädliche Programme

Google Earth

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Google Earth nutzen
LERNBOX 2: Google Earth installieren

Internet und Sucht

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Daddelsucht

Eigene E-Mail Adresse

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was ist eine E-Mail Adresse?
LERNBOX 2: Welche E-Mail Adressen gibt es?
LERNBOX 3: Kostenlose E-Mail einrichten
LERNBOX 4: Kostenpflichtige E-Mail einrichten

FREIZEIT UND SPORT

Kürbis schnitzen

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was brauche ich?
LERNBOX 2: Wie schnitze ich den Kürbis?

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

Adventskranz binden

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was brauche ich?
LERNBOX 2: Wie binde ich den Adventskranz?

Reise planen

25

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Reiseziele
VIDEOBOX 2: Reisekosten
VIDEOBOX 3: Zeitraum
VIDEOBOX 4: Eine Reise buchen
VIDEOBOX 5: Reisevorbereitung
VIDEOBOX 6: Zusammenfassung

Umgang mit Werkzeug *In Überarbeitung*

25

INTROVIDEO
(VIDEOBOX1: Der Schraubendreher)
VIDEOBOX 2: Der Akkuschauber
VIDEOBOX 3: Die Schraubzwinde
VIDEOBOX 4: Die Bohrmaschine
VIDEOBOX 5: Werkzeug pflegen
VIDEOBOX 6: Zusammenfassung

Umgang mit dem Hund

35

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Wie der Hund mit dir spricht
VIDEOBOX 2: Verhalten gegenüber einem Hund
VIDEOBOX 3: Einen fremden Hund treffen
VIDEOBOX 4: Tipps bei Angst vorm Hund
VIDEOBOX 5: Überlegungen zum eigenen Hund
VIDEOBOX 6: Zusammenfassung

Umgang mit dem Pferd

45

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Vorbereitung
VIDEOBOX 2: Ruhig bleiben
VIDEOBOX 3: Pferd führen
VIDEOBOX 4: Pferd streicheln
VIDEOBOX 5: Körpersprache beachten
VIDEOBOX 6: Pferd füttern
VIDEOBOX 7: Pferd pflegen
VIDEOBOX 8: Satteln
VIDEOBOX 9: Die Trense
VIDEOBOX 10: Aufsteigen
VIDEOBOX 11: Zusammenfassung

Kleine Haustiere

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Eigenes Haustier?
LERNBOX 2: Hamster als Haustier
LERNBOX 3: Zwergkaninchen als Haustier

Geräte und Maschinenbedienung

5

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Rasenmäher

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

Malen und Zeichnen

INTROVIDEO
LERNBOX 1: FIGUREN
LERNBOX 2: GEGENSTÄNDE
LERNBOX 3: LANDSCHAFT

20

GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

Umgang mit Leistungsdruck

5

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Leistungsdruck bei der Arbeit

Gesundheit und Arbeit

5

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Hygiene am Arbeitsplatz

Arztbesuch

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Welchen Arzt brauche ich?
LERNBOX 2: Arztsuche
LERNBOX 3: Termin vereinbaren

15

Umgang mit Alkohol

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was ist Alkohol und wie wirkt Alkohol?
LERNBOX 2: Risiken
LERNBOX 3: Guter und schlechter Umgang mit Alkohol
LERNBOX 4: Quiz

Umgang mit Infektionsschutz

25

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Mund-Nasen-Schutz
LERNBOX 2: Husten und Niesen
LERNBOX 3: Abstandsregeln im Arbeitsbereich
VIDEOBOX 4: Umgang mit Angst vor Corona
VIDEOBOX 5: Umgang mit Hygieneregeln
(LERNBOX 6: Hände waschen)

Blutdruckmessen

5

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Blutdruck messen

Verhütung

25

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Verhütungsmittel
LERNBOX 2: Risiken bei der Verhütung
LERNBOX 3: Quiz

Zahnpflege

20

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Warum Zähneputzen
LERNBOX 2: Welche Zahnbürste
LERNBOX 3: Richtig Zähneputzen

SOZIALE MEDIEN

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

Schreiben mit Fremden im Internet

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Gut informieren
VIDEOBOX 2: Daten gut schützen
VIDEOBOX 3: Respektvoll bleiben
VIDEOBOX 4: Internetfreunde treffen
VIDEOBOX 5: Vorsichtig bleiben
VIDEOBOX 6: Cybermobbing
VIDEOBOX 7: Zusammenfassung

WhatsApp

20

INTROVIDEO
LERNBOX 1: WhatsApp-Nachricht schreiben
LERNBOX 2: WhatsApp-Sprachnachricht
LERNBOX 3: WhatsApp einrichten
LERNBOX 4: Videotelefonie mit WhatsApp

Facebook

30

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Was ist Facebook?
VIDEOBOX 2: Anmelden
VIDEOBOX 3: Privatsphäre
VIDEOBOX 4: Freunde finden
VIDEOBOX 5: Posten
VIDEOBOX 6: Freunden schreiben
VIDEOBOX 7: Facebook-Veranstaltungen
VIDEOBOX 8: Facebook-Gruppen

YouTube

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Was ist YouTube
LERNBOX 2: YouTube nutzen
LERNBOX 3: Bei YouTube anmelden

Videotelefonie

30

INTRO VIDEO
LERNBOX 1: Was ist ein Videotelefonat?
LERNBOX 2: Videotelefonie mit Signal
LERNBOX 3: Videotelefonie mit WhatsApp
LERNBOX 4: Videotelefonie mit Skype
LERNBOX 5: Skype einrichten

WISSEN UND RECHT

Stress vermeiden

30

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Ursachen
VIDEOBOX 2: Sich Zeit nehmen
VIDEOBOX 3: Auf sich achten
VIDEOBOX 4: Nach Hilfe fragen
VIDEOBOX 5: Aktiv sein
VIDEOBOX 6: Tipps und Tricks
VIDEOBOX 7: Zusammenfassung

Umgang mit Zimmerpflanzen

25

INTROVIDEO

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

VIDEOBOX 1: Richtiger Standort
VIDEOBOX 2: Bewässerung
VIDEOBOX 3: Düngen
VIDEOBOX 4: Krankheiten
VIDEOBOX 5: Umtopfen
VIDEOBOX 6: Zusammenfassung

Selbstvertrauen stärken

40

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Positives Körpergefühl
VIDEOBOX 2: Bewegung und Sport
VIDEOBOX 3: Positiv Denken
VIDEOBOX 4: Erfolge sehen
VIDEOBOX 5: Vorbilder suchen
VIDEOBOX 6: Umgang mit Meinungen
VIDEOBOX 7: Herausforderungen suchen
VIDEOBOX 8: Zusammenfassung

Uhrzeit lernen

35

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Grundbegriffe
VIDEOBOX 2: Einfache Beispiele
VIDEOBOX 3: Schwierige Beispiele
VIDEOBOX 4: Digitale Uhren lesen
VIDEOBOX 5: Zeitabstände ablesen
VIDEOBOX 6: Besondere Zeitangaben
VIDEOBOX 7: Zusammenfassung

Maßeinheiten

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Längeneinheiten
LERNBOX 2: Gewichtseinheiten

Umzug

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Umzug planen
LERNBOX 2: Ummelden

Rechtliche Betreuung

15

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Grundlagen der rechtlichen Betreuung
LERNBOX 2: Aufgaben der rechtlichen Betreuung
LERNBOX 3: Selbstbestimmung und rechtliche Betreuung

Mülltrennung

20

INTROVIDEO
Altpapier
Plastik- und Verpackungsmüll
Restmüll
Mehr Wertstoffe

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Gesunde Ernährung

40

INTROVIDEO

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

VIDEOBOX 1: Einführung
VIDEOBOX 2: Keine Süßigkeiten
VIDEOBOX 3: Wasser trinken
VIDEOBOX 4: Tipps & Tricks
VIDEOBOX 5: Getreideprodukte
VIDEOBOX 6: Milchprodukte
VIDEOBOX 7: Tierische Produkte
VIDEOBOX 8: Frische Lebensmittel
VIDEOBOX 9: Zusammenfassung

Gesundes Kochrezept-Zucchini-Nudeln **20**

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Zutaten
VIDEOBOX 2: Gemüse waschen und schneiden
VIDEOBOX 3: Zucchini-Nudeln und Tomatensauce kochen
VIDEOBOX 4: Essen anrichten
VIDEOBOX 5: Zusammenfassung

Grundlagen: Kochen und Braten **10**

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Kochen
LERNBOX 2: Braten
LERNBOX 3: Zusammenfassung

Kochrezepte **50**

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Apfelkuchen
VIDEOBOX 2: Hähnchencurry mit Reis und Gemüse
VIDEOBOX 3: Ofengemüse mit zwei Dips
VIDEOBOX 4: Kürbissuppe
LERNBOX 5: Nudeln mit Tomatensoße
LERNBOX 6: Bunter Salat
LERNBOX 7: Buletten mit Erbsen und Kartoffelbrei
INFOBOX: Kochrezepte herunterladen

Kaffee kochen **10**

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Espresso zubereiten

Umgang mit Küchenmesser **15**

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Kesserarten und sichere Lagerung
LERNBOX 2: Messer richtig Halten
Lernbox 3: Hilfsmittel und ihre Verwendung

UMGANG MIT GELD

Mein eigenes Geld **35**

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Überblick
VIDEOBOX 2: Sparen und Geld zurücklegen
VIDEOBOX 3: Fixkosten
VIDEOBOX 4: Schulden
VIDEOBOX 5: Bankkonto und EC-Karte
VIDEOBOX 6: Tipps
VIDEOBOX 7: Zusammenfassung

Der Euro **10**

INTROVIDEO

Diese Übersicht wird regelmäßig aktualisiert (siehe Bedienungsanleitung)

Übersicht aller Übungsangebote und Lernboxen



LERNBOX 1: Was ist der Euro
LERNBOX 2: Entstehung des Euros
LERNBOX 3: Euro umtauschen

Geldkarte

10

INTROVIDEO
LERNBOX 1: Die EC-Karte
LERNBOX 2: Kartenzahlung

Geld abheben

10

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Der Geldautomat
(LERNBOX 2: Geldabheben am Schalter)

BEDIENUNGSANLEITUNG

25

Wie funktioniert didab?

INTROVIDEO
VIDEOBOX 1: Was ist didab?
VIDEOBOX 2: Ein didab-Konto anlegen
VIDEOBOX 3: Bei didab anmelden
VIDEOBOX 4: Die didab-Startseite
VIDEOBOX 5: Interessantes Thema finden
VIDEOBOX 6: Was ist ein Übungsangebot?
VIDEOBOX 7: Was ist eine Lernbox?
INFOBOX: Anleitung herunterladen