

Woche: 17	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	24.04.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b> <a href="https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U">https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U</a>  <b>Mobility 2:</b> <a href="https://youtu.be/6obxyS3seX0">https://youtu.be/6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b> <a href="https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ">https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:00 – 10:00	Schauen Sie sich die aktuellen Jobangebote an und suchen Sie sich 4 – 5 mögliche Angebote aus, die für Sie in Frage kommen.	
	10:15 – 12:00	Schreiben Sie für die 4 – 5 Jobangebote ein Bewerbungsschreiben.	
	12:30 – 13:30	Schauen Sie sich folgendes Video an und machen Sie sich Notizen. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2MCCb2z6PS4">https://www.youtube.com/watch?v=2MCCb2z6PS4</a>	
	13:45 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo</li> <li>• 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 2:00 Minuten schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist</li> </ul>	