

Woche: 18	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	27.04.2020		
Info	Die Mobility Videos können Sie auf YouTube bei der CEB-Akademie finden		
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U Mobility 2: https://youtu.be/6obxyS3seX0 Mobility 3: https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	Füllen Sie auf dem Arbeitsblatt „Stärken und Schwächen“ die entsprechenden Felder aus. Ein „X“ bei 1 bedeutet, dass Sie dies sehr gut können, ein „X“ bei 5 bedeutet, dass Sie dies nicht gut können.	
	10:15 – 12:00	Schauen Sie bitte den Film unter dem folgenden Link: https://youtu.be/U3TVBjql2c Was können Sie über ihre eigenen Stärken und Schwächen sagen?	
	12:30 – 13:30	Fertigen Sie eine Mund und Nasenschutz Behelfsmaske. Suchen Sie dazu eine Anleitung im Internet	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist 	