

Woche: 18	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	29.04.2020		
Info	Die Mobility Videos können Sie auf YouTube bei der <b>CEB-Akademie</b> finden		
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	Prüfen Sie welche der verschiedenen Bedürfnisse aus dem Arbeitsblatt „Bedürfnisse erkennen“ sind für Sie besonders wichtig? Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Bedürfnissen nicht nachkommen können?	
	10:15 – 12:00	Recherchieren Sie zu dem Begriff „Bedürfnisse erkennen“ im Internet in Verbindung mit „Gewaltfreie Kommunikation“	
	12:30 – 13:30	Fertigen Sie eine weitere Mund- und Nasenschutz Behelfsmaske. Suchen Sie dazu eine Anleitung im Internet	
	13:45 – 14:30	<p><b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo</li> <li>• 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist</li> </ul>	