

Woche: 01	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA/IKA
Datum	04.01.2021		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a>  <b>Mobility 2:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ">https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesen Sie bitte nochmals die Arbeitsblätter Kommunikation1 und Kommunikation2</li> </ul>	
	10:15 – 12:00	Gemeinsames Gespräch (online). Diverse Themen – Arbeitsblätter Kommunikation	
	12:00 – 12:00	<b>Mittagspause</b>	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche nach einem praktischen Thema, dass wir nach der Corona Online Zeit durchführen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ideen – Kräutergarten anlegen</li> <li>○ Ideen – gesundes Mittagessen (Rezepte)</li> <li>○ Ideen – Bastel-Werksarbeiten</li> </ul> </li> </ul>	
	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, 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen ☑ Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“.</li> </ul>	
Ergebnisse / Fragen			