

Woche: 01	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE/BBA/IKA
Datum	06.01.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI Mobility 2: https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0 Mobility 3: https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:15 – 10:15	Recherchieren Sie im Internet über das Thema Schlüsselkompetenzen / Kernkompetenzen.	
	10:30 – 12:00	<p>Gemeinsames Gespräch (online) zum Thema – Schlüsselkompetenzen/ Kernkompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Schlüsselkompetenzen gibt es? • In welche vier Hauptbereiche kann man die Schlüsselkompetenzen gliedern? • Welche Schlüsselkompetenzen sind Ihrer Meinung nach für das Berufsleben entscheidend? 	
	12:00 – 12:00	Mittagspause	
	12:30 – 13:30	<p>Selbstreflexion zu beruflichen Schlüsselkompetenzen:</p> <p>Denken Sie über sich selbst nach, was sind Ihre Kernkompetenzen? Welche Kernkompetenzen möchten Ihr im Privat- und Berufsleben stärken und noch entwickeln?</p>	
	13:45 – 14:30	<p>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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“. 	