

Woche: 01	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	08.01.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<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>	
	09:15 – 10:15	<p>Schauen Sie sich folgenden Link an und machen Sie sich ein Bild von der Internetseite.</p> <p><a href="https://www.arbeitsagentur.de/privatpersonen">https://www.arbeitsagentur.de/privatpersonen</a></p>	
	10:30 – 12:00	<p>Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen.</p> <p><a href="https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/erkunde-die-berufsfelder">https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/erkunde-die-berufsfelder</a></p>	
	12:30 – 13:30	<p>Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen.</p> <p><a href="http://www.berufe.tv/">http://www.berufe.tv/</a></p>	
	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,</li> <li>• 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>	