

Woche: 52	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA
Datum	21.12.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Schauen Sie zunächst das Einführungsvideo https://youtu.be/OVxP07_NWrc und dann das Video Mobility 1 https://youtu.be/Xg2sF7MUutI • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen Sie bitte das Arbeitsblatt KW52_Kommunikation1 und beantworten die nachfolgenden Fragen / Übungen 	
	10:00 – 11:30	Teilnahme am PUGIS Training Körper in Bewegung – Termine (Montags) 10.00 Uhr 21.12.2020 Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/85149346669 Meeting-ID: 851 4934 6669	
	12:00 – 12:30	<ul style="list-style-type: none"> • Mittagspause 	
	12:30 – 13:40	<ul style="list-style-type: none"> • Bauen Sie eine Sanduhr entsprechend der Anleitung Kalenderwoche 52_Anleitung1.1.pdf 	
	13:45 – 14:30	<ul style="list-style-type: none"> • Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien • 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“. 	
	Ergebnisse / Fragen		