

Woche: 52	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA/IKA
Datum	23.12.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<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) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen Sie bitte das Arbeitsblatt Kalenderwoche52_Kommunikation2 und beantworten die nachfolgenden Fragen 	
	10:15 – 12:00	Gemeinsames Gespräch (online). Ideenaustausch – Weihnachten – Rezepte	
	12:00 – 12:00	Mittagspause	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> • Bauen Sie eine Sanduhr entsprechend der Anleitung Kalenderwoche52_Anleitung1.1.pdf – oder etwas ähnliches – senden Sie ein Foto 	
	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“. 	
Ergebnisse / Fragen			