

Woche: 53	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	28.12.2020		
Name			
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	Wenn Sie Chef einer Firma wären und einen neuen Mitarbeiter einstellen, welche Dinge wären ihnen wichtig? Machen Sie sich Notizen.	
	10:30 – 12:00	Schauen Sie folgende Videos dazu und machen Sie sich Notizen: https://www.youtube.com/watch?v=11BJb_sHFiw https://www.youtube.com/watch?v=80OvvJ0hd3M	
	12:30 – 13:30	Gemeinsames Erarbeiten (online). Dazu bekommen Sie den Link zugeschickt und wählen sich bitte ein. Es können zudem auch noch andere Dinge besprochen werden, die angefallen sind.	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <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“. 	