

Woche: 02	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA/IKA
Datum	11.01.2021		
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	Überlegen Sie bitte, wie würden Sie Ihre Sozial-kommunikative Kompetenzen einschätzen: - wie empathisch bin ich? - kann ich andere überzeugen? - bin ich konfliktfähig? - kann ich in einem Team arbeiten?	
	10:00 – 12:00	<p style="text-align: center;">Nehmen Sie bitte am PUGIS Programm teil</p> <p>„Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining“ Beim Wohnzimmertraining werden einfache Übungen im Sitzen oder Stehen mit Elementen aus dem Pilates kombiniert. Dabei trainieren Sie den ganzen Körper, lösen Verspannungen, fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Stress ab und Fitness auf. Seien Sie dabei und probieren Sie es aus!</p> <p><i>Nina Carroccia, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin</i> Termine (Montags) 10.00 Uhr 11.01.2021 Powerintervall: Runter mit dem Weihnachtsspeck</p>	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte Beispiele aus Ihrem Alltag, mit denen Sie in einem Bewerbungsgespräch beweisen könnten, dass Sie die oben genannten Sozial-kommunikativen Kompetenzen besitzen. 	
	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“. 	