

Woche: 02	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA/IKA
Datum	13.01.2021		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<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>	
	09:00 – 10:00	Überlegen Sie bitte, wie stark ihre persönlichen Kompetenzen, das werteorientierte Handeln, das Verantwortungsbewusstsein, die Eigeninitiative und die Kritikfähigkeit ausgeprägt sind?	
	10:00 – 12:00	<b>Nehmen Sie bitte am Gesundheits-Café online teil.</b> Termin(e) (Mittwochs)   10.00 Uhr 13.01. <b>Gesunder Rücken – starkes Rückgrat</b> <i>Sandra Hans, Physiotherapeutin und Schlaf-Coach</i>	
	12:00 – 12:30	<b>Mittagspause</b>	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wählen Sie bitte eine der obengenannten oder frei gewählten persönlichen Kompetenzen und überlegen Sie ein Beispiel aus Ihrem Alltag, mit dem Sie in einem Bewerbungsgespräch beweisen könnten, dass Sie diese Kompetenz besitzen.</li> </ul>	
	13:45 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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“.</li> </ul>	
	Ergebnisse / Fragen		