

| | | | |
|------------|------------------|--|----------|
| Woche: 02 | Thema der Woche: | Ausdauer und Kommunikation | LBE /BBA |
| Datum | 15.01.2021 | | |
| Name | | | |
| Aufgaben: | 08:00 – 08:45 | <ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Mobility 1 https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U Mobility 2 https://youtu.be/6obxyS3seX0 • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) | |
| | 09:00 – 10:00 | Erarbeiten Sie die Inhalte des Arbeitsblatts Kommunikation 3 | |
| | 10:00 – 12:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie an dem PUGIS Online Training teil <p>„Ernährung für den kleinen Geldbeutel“ Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung besprochen, die Sie sich leisten können. Neben Wissen rund um Küchenplanung, Vorratshaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch leckere und alltagstaugliche Rezepte für Sie zum Nachkochen. <i>Nina Abel, Ökotrophologin und Kristin Barbknecht, Diätassistentin</i> Termine (Freitags) 10.00 Uhr</p> | |
| | 12:30 – 13:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten Sie bitte weiter am Arbeitsblatts Kommunikation 3 und recherchieren Sie zu dem Thema | |
| | 13:45 – 14:30 | <p>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:15 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist | |
| Ergebnisse | | | |