

Woche: 03	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	18.01.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<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>	
	09:15 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherchieren Sie im Internet über das Thema Methodenkompetenzen.</li> </ul>	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „Körper in Bewegung – das Wohnzimmertraining“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link:  <a href="https://us02web.zoom.us/j/85149346669">https://us02web.zoom.us/j/85149346669</a> </p>	
	11:15 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflexion zu beruflichen Methodenkompetenzen</li> </ul> <p>Denken Sie über sich selbst nach und beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:  - Bin ich kreativ?  - Kann ich Probleme lösen?</p>	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 - 13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie gehe ich auf Probleme und Aufgaben zu? Habe ich einen Plan?</li> <li>- Kann ich organisieren?</li> </ul>	
	13:45 – 14:30	<p><b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining,</li> <li>• 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>	