

Woche: 03	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	20.01.2021		
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 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> • Internetrecherche: Stellenanzeige – Jobsuche 	
	10:30 – 12:00	<p>Gemeinsames Gespräch (online) über die Ergebnisse der Internetrecherche und über das Thema Methodenkompetenzen</p>	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte, welche der Methodenkompetenzen wie z. B- Kreativität, Problemlösefähigkeit, analytisches Denken, Organisationsfähigkeit, Lernkompetenz möchten Sie verbessern/stärken möchten? Bitte notieren Sie Ihre Meinung. 	
	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“. 	