

Woche: 04	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	27.01.2021		
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 – 09:45	Wiederholung Ausdauer: - Welche Risikofaktoren treffen auf Sie zu, machen Sie dazu eine Liste.	
	10:00 – 11:15	PuGiS „Gesundheitscafe – Online“  Den Zugang erhalten Sie über den Link: <a href="https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m7317f73e696f12c4b67c9bd591944422">https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m7317f73e696f12c4b67c9bd591944422</a>	
	11:30 – 12:30	Heute morgen haben Sie ihre Risikofaktoren aufgelistet. Wie könnten Sie diese Risikofaktoren positiv beeinflussen?  Schreiben Sie dazu ein paar Zeilen.	
	12:30 – 13:30	Mittagspause	
	13:30 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <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>	