

| | | | |
|-----------|------------------|--|--------------|
| 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"> • 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 – 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: https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m7317f73e696f12c4b67c9bd591944422 | |
| | 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 | Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <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“. | |