

Woche: 04	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	29.01.2021		
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	- Notieren Sie sich ausführlich 10 Dinge, die für Sie neu waren, welche Sie in der Maßnahme gelernt haben.	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „Enährung für den kleinen Geldbeutel“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09 </p>	
	11:30 – 12:30	Gemeinsames online Meeting.	
	12:30 – 13:30	Mittagspause	
	13:30 – 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“. 	