

Woche: 05	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	03.02.2021		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<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) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Recherchieren Sie im Internet über das Thema – Interkulturelle Kompetenz. Beschreiben Sie bitte diesen Begriff kurz und in eigenen Worten. 	
	10:15 – 12:00	Gemeinsames Gespräch online über das Thema „Interkulturelle Kompetenz“	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte ein paar Beispiele aus ihrem alltäglichem Leben, in denen die interkulturelle Kompetenz für Sie wichtig war? Notieren Sie bitte Vorschläge, wie man diese Kompetenz stärken kann? 	
	13:45 – 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“. 	
Ergebnisse / Fragen			