

Woche: 06	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	10.02.2021		
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	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten. Welche Möglichkeiten haben Sie dies umzusetzen und welche Chancen bieten sich noch an? 	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „Gesundheits-Café – Online“ Nimm Dein Leben selbst in die Hand – Möglichkeiten erkennen & Chancen schaffen</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://zoom.us/j/92400830399?pwd=SGI3d1RBQ21ad3VhT GpJclZoQjcvdz09</p>	
	11:30 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Notieren Sie bitte, was Sie Neues und Interessantes vom PuGiS „Gesundheits-Café – Online“ erfahren haben. 	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> • Welche von den heute gehörten Expertinnen-Tipps planen Sie in Ihrem Leben anzuwenden? Stellen Sie sich bitte vor, welche guten Ergebnisse Sie damit erzielen können. 	
	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“. 	